

فوائد الخل الصحية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ" الحديث رواه مسلم (١٦/٤) و أحمد (٣٠١/٣) .

و قال : " اللهم بارك في الخَلِّ فَإِنَّهُ كَانَ إِدَامَ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي " رواه ابن ماجه (٣٣١٨) ، و ضعيف الجامع (٥٩٧٣) .

ثبت علمياً أن للخل فوائد عظيمة ، فهو يقلل دهون الدم ، و ذلك إذا أخذ بواقع ملعقة على ماء السلطة الخضراء مع الأكل ، فهو يذيب الدهون ، و ذلك لأن الخل هو حمض الأسيتيك و الذي له علاقة بالبروتين ، و الدهون و الكربوهيدرات ، يسمى أسيتوأسيتات **Acetoacetate** — أي أن تناول الخل بصفة منتظمة في مكونات الطعام ، أي في السلطة الخضراء أو ملعقة صغيرة على كوب ماء ، و خاصة إذا كان خل التفاح ، فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم ، كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تتعدم تماماً ، لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي و هو الأسيتوأسيتات الذي يدخل في التمثيل الغذائي .

و الثابت عن رسول الله صلى الله عليه و سلم أنه كان يأكل الخل مع الزيت . ، في عام الرماد كان سيدنا عمر لا يأكل إلا الزيت و الخل ، و ما أكل لحماً إلا بعد أن أكل فقراء المسلمين .

و خل التفاح أفضل أنواع الخل ، لأنه بجانب حمض الأسيتيك المكون الأساسي له ، فإنه يحتوي على عديد من الأحماض العضوية اللازمة للجسم في التمثيل الغذائي ، إلى جانب العديد من

المعادن اللازمة للجسم .

و قد جاء في كتاب الطب الشعبي للدكتور [جارفيس](#) أن الخل مطهر للأمعاء من الجراثيم ، كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلى و المثانة ن حيث ذكر أن الخل يقضي على الصديد الموجود بالبول .

المصدر : كتاب : التداوي بالنبات و الطب النبوي تأليف الدكتور عبد الباسط محمد السيد
أستاذ مادة الجراثيم و المكروبات في الجامعات المصرية