

# معجزه خوردن یک سیب در روز

5 تیر 1404

مردم دنیا عاشق سیب هستند. هر ساله تقریباً ۱۰۰ میلیون تن سیب در سراسر جهان تولید می‌شود. این میوه که در طیف وسیعی از رنگ‌ها و طعم‌ها وجود دارند، مدت‌هاست که به ما در حفظ سلامت کمک می‌کند.

همه مواد مغذی موجود در سیب منبع غنی از مواد شیمیایی گیاهی، از جمله فلاوانول‌ها هستند. این ترکیبات با فواید سلامتی متعددی مانند حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط بوده‌اند.

همچنین فیبر زیادی در سیب وجود دارد، عمدتاً پکتین، که میزان لیپوپروتئین‌های با چگالی کم یا شکل ناسالم کلسترول را در خون ما کاهش می‌دهد. پکتین همچنین میزان قند و چربی جذب شده از غذا را کاهش می‌دهد و به تثبیت سطح قند خون ما کمک می‌کند.

به نظر می‌رسد این مواد مغذی موجود در سیب فواید سلامتی دارند. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ از پنج مطالعه گزارش داد که خوردن سیب با ۱۸ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه است. بررسی دیگری از سال ۲۰۲۲ که ۱۸ مطالعه را تجزیه و تحلیل کرد، نشان داد که خوردن این میوه بیشتر یا غذاهای مشتق شده از سیب مانند آب سیب برای بیش از یک هفته، می‌تواند کلسترول را کاهش دهد.

داشتن یک رژیم غذایی سالم به طور کلی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را تا ۴۰ درصد کاهش دهد، که عمدتاً به لطف ترکیبات زیست فعال و فیتوشیمیایی‌های موجود در سیب است. برخی مطالعات حتی مصرف سیب را با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مرتبط دانسته‌اند.



به نظر می‌رسد خوردن منظم سیب با فواید مختلف سلامتی مرتبط است و ما می‌دانیم که این میوه‌ها

سرشار از ترکیبات سالم هستند. اما آیا سیب، به طور خاص، در دور نگه داشتن لزوم مراجعه پزشک موثرتر است؟

جانث کولسون، استاد تغذیه و علوم غذایی در دانشگاه ایالتی میدل تنسی در آمریکا می‌گوید: سیب ویتامین C زیادی ندارد و آهن یا کلسیم ندارد، اما مواد تشکیل دهنده بسیار دیگری دارد که سلامت را ارتقا داده و کارهای فوق‌العاده‌ای برای بدن انجام می‌دهند.

لاویا گوتزو، دانشیار زیست‌شناسی گیاهی در دانشگاه ورونا در ایتالیا، می‌گوید سیب حاوی ترکیباتی است که در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات رایج است، از جمله پلی‌فنول‌های مفید. پلی‌فنول‌ها مولکول‌های آنتی‌اکسیدانی قوی هستند. آن‌ها به متعادل کردن نسبت آنتی‌اکسیدان‌ها به رادیکال‌های آزاد در بدن ما کمک می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های اکسیژن بسیار واکنش‌پذیر و بالقوه آسیب‌رسان به سلول هستند. با کنترل رادیکال‌های آزاد، خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی را از طریق التهاب طولانی‌مدت کاهش می‌دهیم.