

# بهبود عملکرد ریه با خوردن سیب

4 بهمن 1401

خوردن روزی یک عدد سیب، عملکرد ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد. سیب حاوی آنتی‌اکسیدان قوی کورستین است که از ریه‌ها در برابر اثرات دود سیگار و آلودگی هوا محافظت می‌کند.

**خوردن حداقل ۵ سیب در هفته، عملکرد ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد.**

آزمایش انجام شده بر روی موش‌ها نشان داد که مصرف منظم سیب در رژیم غذایی باعث افزایش دوز بالای انتقال دهنده‌های عصبی به نام استیل کولین می‌شود.

در آلزایمر، سلول‌های عصبی مغز آسیب می‌بینند و آب سیب که حاوی فلاونوئیدها است، به بهبود سلول‌های آسیب دیده کمک می‌کند؛ بنابراین، نوشیدن آب سیب می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد و می‌تواند در برابر کوچک شدن و نابودی مغز مبارزه کند.