

# سیب ؛ میوه‌ای دوست داشتنی با هزار مزیت

سیب میوه‌ای دوست داشتنی با تنوع بسیار است؛ این میوه دارای خواص بسیار زیادی بوده و همه متخصصان به ویژه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند هرروز از این میوه استفاده کنید.

مثالی وجود دارد که می‌گوید اگر می‌خواهید همیشه زنده بمانید هرروز سیب بخورید! سیب یک میوه جادویی است که هزاران خاصیت برای آن در منابع جدید علمی و منابع پزشکی قدیمی ذکر شده است. باید گفت، انواع سیب حاوی ویتامین سی و ویتامین K هستند؛ اما، تنها میزان ویتامین سی آنها قابل توجه است.

بسیاری از خواص سیب مربوط به میزان فیبر خوب آن است که در آب سیب این فیبر وجود ندارد. در آب سیب میزان قند بیشتری وجود دارد. برای مثال، در مقایسه با نوشیدن یک لیوان ۲۰۰ میلی‌لیتری آب سیب، شما با خوردن یک سیب متوسط به وزن ۱۰۰ گرم، علاوه بر لذت بردن از طعم خوب آن، هم میزان قند بسیار کمتری دریافت می‌کنید و هم میزان خوبی فیبر غذایی دریافت می‌کنید.

سیب میوه‌ای شیرین است که خوردن آن باعث احساس سیری می‌شود، اگرچه کالری دریافتی یک سیب متوسط فقط ۹۵ کالری است. وجود فیبر غذایی فراوان در سیب باعث پرشدن معده و کنترل اشتها می‌شود؛ در حالی که، قسمت عمده این فیبرهای غذایی جذب بدن نمی‌شود.

مصرف دو تا سه سیب در روز به همراه یک رژیم غذایی مناسب، می‌تواند به کاهش و کنترل وزن کمک کند. از گذشته‌های دور، خواص سیب بسیار مورد توجه بوده است و در طب سنتی بسیار توصیه به مصرف این میوه شده است.

سیب جزء میوه‌هایی است که حاوی مقادیر فراوان آنتی‌اکسیدان است. یک سیب متوسط همچنین می‌تواند ۱۴ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تأمین کند. باید توجه داشت که، پوست سیب حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است؛ پس بهتر است که سیب با پوست میل شود.

آنتی‌اکسیدان، ترکیبات پلی فنولیک و ویتامین C فراوان موجود در سیب باعث خنثی‌کردن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود که از عوامل

اصلی ایجاد سرطان و پیری به شمار می‌آیند؛ بنابراین، می‌توان گفت سیب ضد سرطان است.

خطر ابتلا به بیشتر سرطان‌های دستگاه گوارش از جمله سرطان کولون، روده، کبد و لوزالمعده و نیز [سرطان سینه](#) و پروستات ممکن است با مصرف روزانه سیب کاهش یابد. یکی از مهم‌ترین خواص سیب برای معده نیز همین پیشگیری از سرطان معده است که در مورد این میوه بسیار مورد توجه واقع شده است.

سیب حاوی مقادیر بالایی از قند فروکتوز است، که پس از جذب از روده‌ها باید در کبد به گلوکز تبدیل شود تا بتواند مورد استفاده بدن قرار گیرد. از این رو سیب باعث بالارفتن قند خون (گلوکز) شده و نیاز به ترشح انسولین نیست.



خوردن یک یا دو سیب در روز می‌تواند بخشی از قند و فیبر روزانه مورد نیاز بدن را تأمین کند، بدون اینکه باعث افزایش وزن و نیاز به ترشح انسولین اضافی در بدن شود.

این خاصیت سیب می‌تواند به افرادی که دارای اضافه‌وزن هستند در پیشگیری از ابتلا به دیابت و سندرم متابولیک (مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی شامل افزایش فشارخون، چربی خون، سطح انسولین در خون و چربی دور شکمی) کمک کند.

خوردن روزانه سیب، با کم کردن میزان فشارخون و کلسترول LDL ،

می‌تواند باعث کاهش ریسک بیماری‌های قلبی‌عروقی شود.

خوردن روزانه سیب باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و از دست دادن حافظه در سالمندان می‌شود. از آن جا که احتمالاً رادیکال‌های آزاد و فعالیت اکسیدکننده آنها از عوامل پیری و مشکلات مربوط به آن به شمار می‌آیند، مانند از دست دادن حافظه، مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان فراوان، مانند سیب، با خنثی کردن این عوامل می‌توانند به سلامت مغز و جلوگیری از ابتلا به آلزایمر کمک کنند.

خوردن روزانه سیب از یک سو باعث کاهش فعالیت‌های التهابی در روده‌ها و سایر بخش‌های بدن می‌شود و از سوی دیگر باعث تقویت عمومی سیستم ایمنی می‌شود. هر دوی این اثرات، باعث کاهش ابتلا به بیماری‌های عفونی و التهابی می‌شوند.

خوردن روزانه سیب اثرات انکارناپذیری بر سلامت دستگاه گوارش دارد. وجود فیبر فراوان در سیب در کوتاه‌مدت باعث تسهیل عبور مواد از دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست می‌شود و در درازمدت خطر ابتلا به سرطان‌های روده و کولون و سایر بیماری‌های التهابی روده (مانند کولیت اولسراتیو و بیماری کرون) را کاهش می‌دهد.

سیب همچنین باعث افزایش میزان باکتری‌های مفید در روده‌ها می‌شود؛ زیرا، ماده پکتین موجود در سیب، غذایی عالی برای این باکتری‌ها است. این باکتری‌ها ضمن مبارزه با عوامل بیماری‌زا در روده‌ها، بخشی از ویتامین موردنیاز بدن را نیز تأمین می‌کنند.

سیب جایگزین مسواک زدن نیست؛ ولی، گاززدن و جویدن سیب باعث پاک‌کردن قسمتی از جرم چسبیده به دندان‌ها می‌شود که از عوامل پوسیدگی دندان به شمار می‌آید. سیب همچنین با افزایش ترشح بزاق در دهان به جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها کمک می‌کند.

طبع سیب گرم و تر ذکر شده است که هرچه سیب رسیده‌تر و شیرین‌تر باشد، طبع آن گرم‌تر و تری آن بیشتر است. همچنین هرچه سیب سبزتر و ترش‌تر باشد، طبع آن سردتر و خشک‌تر می‌شود.