

فواید سیب برای سلامتی ما

1 بهمن 1400

1. ضد سرطان

سیب، دارای توانایی های ضدسرطان قوی است، که بدن را از شر سلول های سرطانی ایمن نگه میدارد؛ این، یکی از بهترین مزایای سیب است. دانشمندان انجمن تحقیقات سرطان آمریکا هم، موافق هستند که مصرف سیب می تواند خطر ابتلا به سرطان پانکراس را تا 23 درصد کاهش دهد و همچنین چند ترکیب در پوست سیب، نشان می دهد که پوست سیب هم پتانسیل رشد در برابر سلولهای سرطانی را دارد که، توسط محققان دانشگاه کورنل مشخص شده است. علاوه بر این، سرطان کولورکتال را می توان با مصرف فیبر از بین برد بنابراین دفعه بعد که پوست سیب را در زباله می اندازید، به ارزش غذایی آن فکر کنید.

2 ضد کلسترول

سیب حاوی مقدار زیادی فیبر می باشد.موقعی که ما سیب میخوریم فیبرهای محلول با [چربی های روده](#) رقابت می کنند.این رقابت بین الیاف و چربی، باعث کاهش جذب (LDL) چگالی لیپوپروتئین و سطح کلسترول بد و یا افزایش جذب (HDL) چربی لیپو پروتئین و کلسترول خوب می شود که این باعث تنظیم و یا از بین رفتن کلسترول های مضر در بدن می شود.

3.تقویت ایمنی بدن با سیب

سیب، دارای آنتی اکسیدان است که در سیب های قرمز خوشمزه بیشتر یافت می شود.این آنتی اکسیدان، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، تا دفاع طبیعی بدن را ایجاد کند.سایر مواد مغذی موجود در سیب، ویتامین C است که دارای خواص ضد التهابی می باشد به همین دلیل است که سیب به عنوان تقویت کننده های ایمنی بالا شناخته شده است.



4.جلوگیری از آلزایمر با خوردن سیب

آزمایش انجام شده بر روی موش ها نشان داد که مصرف منظم سیب در رژیم غذایی، باعث افزایش دوز بالای انتقال دهنده های عصبی به نام استیل کولین می شود.همچنین در آلزایمر، سلول های عصبی مغز آسیب می بینند و آب سیب که حاوی فلاونوئیدها است، به بهبود سلول های آسیب دیده کمک می کند بنابراین، نوشیدن آب سیب می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد و می تواند در برابر کوچک شدن

و نابودی مغز مبارزه کند.

5. جلوگیری از آسم با مصرف سیب

فیتوکمیکال ها و پلی فنول ها، مواد شیمیایی ای هستند که به سیب خواص درمانی می دهند، و می توانند به بهبود آسم، مشکلات تنفسی و بهبود عملکرد کلی ریه ها کمک کنند. تحقیقات نشان می دهد، کودکانی که به طور منظم و مداوم آب سیب مصرف می کنند، به نسبت افرادی که به ندرت آب سیب مصرف می کنند، خطر کم تری برای ابتلا به حملات آسمی و مشکلات تنفسی و خس خس کردن دارند. در مقابل، خوردن کامل سیب به نظر نمی رسد که برای آسم و مشکلات تنفسی و خس خس کردن کودکان مفید باشد.

6. درمان دیابت با سیب

یکی دیگر از فواید سلامتی مهم سیب این است که، با رادیکال های آزاد بی اکسیژن که باعث دیابت می شوند، مبارزه می کند. سیب، غنی از فیبرهای محلول است، کلیدی برای تغییر نوسانات قند خون. میزان بالای فیبر محلول، پکتین موجود در سیب، به وسیله انتقال قند به جریان خون به میزان کم، به کنترل قند خون کمک می کند. زنانی که حداقل یک سیب در روز می خورند، 28 درصد کمتر به دیابت نوع 2 مبتلا می شوند، به نسبت افرادی که سیب نمی خورند.

7. جلوگیری از سنگ کیسه صفرا با خوردن سیب

هنگامی که کلسترول شما در کیسه صفرا شما بیش از حد باشد، سنگ های صفراوی شکل می گیرند. آنها در افراد چاق شایع تر هستند. برای جلوگیری از سنگهای صفراوی، پزشکان توصیه می کنند که رژیم غذایی با فیبر زیاد داشته باشید، تا وزن و میزان کلسترول را کنترل کند. سیب، غنی از فیبر پکتین است که می تواند به کنترل سطح کلسترول در بدن کمک کند. فیبر این کار را با کمک به کاهش جذب LDL انجام می دهد.

8. سندرم روده تحریک پذیر

سندرم روده تحریک پذیر دارای یبوست، اسهال، و درد شکمی است. برای کنترل این علائم، پزشکان توصیه می کنند که از غذاهای لبنی و چربی پرهیز کنید، و از خوراکی ها و غذاهای فیبر دار و سیب به شدت استفاده کنید.

9. سم زدایی کبد

ما به طور مداوم سم مصرف می کنیم، چه از طریق نوشیدنی ها و چه از طریق غذاها، و کبد ما مسئول تخلیه این سموم از بدن است. یکی از بهترین چیزهایی که می توانید بخورید و به سم زدایی کبد شما کمک می کند، میوه هایی مانند سیب است که حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرهای بالایی هستند.

10. جلوگیری از آب مروارید

مطالعات گذشته بر این موضوع متمرکز شده بودند، اما مطالعه اخیر نشان می دهد که افرادی که رژیم غذایی غنی از میوه هایی که حاوی آنتی اکسیدان هستند، مانند سیب، دارند، 10 تا 15 درصد کمتر احتمال ابتلا به آب مروارید دارند