ارزش غذایی سیب زرد

20 مهر 1401

سیب سرشار از مواد مغذی است یک عدد سیب متوسط با وطن 182 گرم یا با قطر حدود 7.5 سانتی متر معادل 1.5 فنجان سیب خرد شده دارای مواد مغذی زیر است.

کالری	95
کربوهیدرات	25 گرم
فیبر	4 گرم
ویتامین C	حدود 14٪ مقدار مورد نیاز روزانه
پتاسیم	6٪ مقدار مورد نیاز روزانه
ویتامین K	حدود 5٪ مقدار مورد نیاز روزانه

یک وعده سیب میتواند حدود 2 – 4 درصد مقدار مورد نیاز روزانه منگنز ، مس ، ویتامین ب 2 ، ویتامین ب 1 ، ویتامین ای ، ویتامین آ ، ویتامین ب 6 را تامین نماید.

کاهش وزن با سیب زرد

مقدار فیبر سیب زرد نسبت به سایر میوه ها بسیار زیاد است که همین امر سبب خاصیت سیرکنندگی بالای آن می شود. در مطالعه ای که در این زمینه انجام شده ، افراد یکه قبل از غذا سیب می خورند نیست به دیگران احساس سیری بیشتری دارند.

در این مطالعه مشخص شد افرادی که وعده غذایی خود را با سیب شروع میکنند به طور متوسط 200 کالری کمتر دریافت میکنند.

در مطالعه 10 هفته ای که روی 50 زن دارای اضافه وزن انجام شد ، گروهی که سیب می خوردند نسبت به گروهی که کوکی جودوسر با کالری و فیبر مشابه خورده بودند ، به طور متوسط 1 کیلوگرم کاهش وزن داشتند.

مطالعه ای که روی موشهای چاق انجام شد نشان داد موشهایی که مکمل پوره سیب و کنسانتره آب سیب مصرف میکنند ، وزن بیشتری از دست میدهد و سطح کلسترول بد و تری گلیسرید خونشان کاهش پیدا میکند.

برای استفاده حداکثری از مزایای سیب بهتر است میوه را با پوست بخورید ، پوست سیب حاوی نیمی از فیبر میوه و مقدار زیادی پلی فنول است.