

سیب سبز مفیدتر است یا قرمز؟

6 شهریور 1405

با اینکه اکثر افراد نوع خاصی از سیب را ترجیح می‌دهند، بسیاری کنجکاو هستند بدانند که آیا سیب‌های سبز و قرمز واقعاً از نظر ارزش غذایی با هم تفاوت دارند یا خیر؛ و اینکه آیا انتخاب یکی بر دیگری اهمیت چندانی دارد یا نه.

سیب‌های قرمز و سبز صرفاً گونه‌های مختلفی از یک نوع گیاه هستند. دکتر کارولین نیوبری (Carolyn Newberry) پزشک متخصص و پژوهشگر تغذیه در مرکز پزشکی «ویل کورنل» (Weill Cornell Medicine) می‌گوید که ژنتیک آن‌ها تعیین‌کننده رنگ، طعم، بافت و ترکیب مواد مغذی‌شان است.

سیب‌های سبز، مانند نوع «گرنی اسمیت» (Granny Smith) به داشتن پوست سبز روشن، بافت سفت و طعم ترش معروف هستند؛ در حالی که انواع قرمز از جمله «گالا» (Gala) «فوجی» (Fuji) «هانی‌کریسپ» (Honeycrisp) و «رد دلیشز» (Red Delicious) معمولاً شیرین‌تر، آبدارتر و ملایم‌ترند.

این تفاوت‌ها از همان زمان رشد میوه آغاز می‌شود. سیب‌های قرمز «آنتوسیانین» تولید می‌کنند رنگدانه‌های آنتی‌اکسیدانی که عامل رنگ قرمز آن‌هاست در حالی که سیب‌های سبز کلروفیل بیشتری حفظ می‌کنند؛ همان رنگدانه‌ای که ظاهر سبز به آن‌ها می‌بخشد.

تاب-دیکس می‌گوید، اگرچه انواع سیب از نظر بافت و اسیدیته نیز متفاوت هستند، اما «بزرگترین تفاوت بین سیب‌های قرمز و سبز، طعم آن‌هاست.»