



چرا باید روزانه یک سیب ناشتا بخوریم؟

سیب نقش مهمی در سلامت بدن دارد و مزیت آن این است که علاوه بر پیشگیری از بیماری‌ها، باعث افزایش سلامتی نیز می‌شود.

سیب نقش مهمی در سلامت بدن دارد و مزیت آن این است که علاوه بر پیشگیری از بیماری‌ها، باعث افزایش سلامتی نیز می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از میزان، خوردن سیب به صورت ناشتا به ویژه با پوست به پیشگیری از بیماری‌های متعدد کمک می‌کند.

به بهبود تنفس، درمان و پیشگیری از آسم کمک می‌کند

محققان انگلیسی اخیراً به این نتایج دست پیدا کرده اند که مادرانی که در طی زمان بارداری سیب بیشتری می‌خورند، کمتر احتمال دارد فرزندانی داشته باشند که تا سن ۵ سالگی دچار آسم شوند. این میوه می‌تواند از ریه‌های افراد بزرگ سال نیز محافظت کند.

همچنین می‌تواند احتمال مبتلا شدن به آسم، سرطان ریه و بسیاری از بیماری‌های دیگر را کاهش دهد. اگر شما از مشکلات ناشی از آسم رنج می‌برید یا خوردن یک فنجان آب سیب می‌توانید به رفع این مشکلات و نگرانی‌ها کمک کنید. یکی از نشانه‌های آسم به سختی و با صدای بلند نفس کشیدن است، اما با خوردن آب سیب تازه می‌توانید این نشانه‌ها را از بین ببرید.

باعث می‌شود دیرتر گرسنه شوید

سیب حاوی میزان زیادی فیبر می‌باشد و بدون این که شما کالری زیادی دریافت کنید، معده را پُر نموده و باعث می‌شود دیگر احساس گرسنگی نکنید.

شیرینی طبیعی که در سیب وجود دارد به آهستگی وارد خون می‌شود و به حفظ قند خون و این که سطح انسولین را در بدن شما در حد ثابتی نگاه دارد، کمک می‌کند، در نتیجه بدن شما احساس پُری و سیر بودن بیشتری خواهد کرد، برعکس خوراکی‌های آماده که مواد قندی در آن‌ها بسیار زیاد است و گرسنگی‌های بسیار سریع را به دنبال دارند.

به افزایش هوش، پیشگیری و درمان آلزایمر کمک می‌کند

احتمالاً به علت افزایش تولید استیل کولین (یک ماده شیمیایی که وظیفه رساندن پیغام بین سلول‌های عصبی را بر عهده دارد)، سیب به بالا بردن کارایی حافظه ضمن افزایش سن و کاهش بالقوه‌ی شانس ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کند. این نتایج، از تحقیقاتی که در دانشگاه منچستر بر روی حیوانات انجام شد، به دست آمد. اثر آن در درمان و پیشگیری از آلزایمر به گونه‌ای است که خوردن سیب باعث تقویت سلول‌های مغز می‌شود.

کلسترول خون را کاهش می‌دهد

باید از دو ترکیب کلیدی و اصلی تشکر کنیم؛ پکتین (نوعی فیبر گیاهی) و پلی فنول‌ها (نوعی آنتی‌اکسیدان قوی). سیب می‌تواند سطح کلسترول بد خون (LDL) را پایین بیاورد و به این ترتیب از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند.

برای استفاده‌ی بیشتر از مواد مغذی موجود در سیب، پوست آن را دور نیندازید، زیرا پوست سیب دو تا شش برابر بیشتر از گوشت آن، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دارد.

با خوردن سیب به طور منظم می‌توانید از مبتلا شدن به دیابت و مشکلات دیگری که به دنبال دارد جلوگیری کرد. ژلاتین موجود در سیب نقش انسولین را ایفا می‌کند در نتیجه در تنظیم سطح قند خون بدن اهمیت ویژه‌ای دارد.

سطح بالای کلسترول در بدن مشکلات طولانی مدت و خطرناکی را به دنبال دارد با مصرف سیب می توانید سطح کلسترول را در حد نرمال نگه دارید.

مطالعات و پژوهش ها حاکی از این است که خوردن دو عدد سیب در هر روز تقریباً به میزان ۱۶ درصد سطح کلسترول را پایین می آورد. برای کاهش سطح کلسترول هیچ چیز دیگری به اندازه سیب مفید نیست.

با سرطان مبارزه می کند

مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند ترکیبات مختلفی که در این میوه ی آب دار وجود دارد، رشد سلول های سرطانی را محدود می کنند، اما این ترکیبات زمانی بیشتر تأثیرگذار خواهند بود که به طور کامل از تمام جزئیات سیب استفاده شود (البته به جز ساقه و دانه آن).

افرادی که روزانه بیشتر از یک سیب می خورند، درصد مبتلا شدن به چند نوع سرطان را ۹ تا ۴۲ درصد در خود پایین می آورند (سرطان دهان، مری، روده بزرگ، سینه، تخمدان، سرطان پروستات و سرطان های دیگر). این نتایج از تحقیقات محققان ایتالیایی به دست آمده است.

از آنجایی که فیبر موجود در سیب در تقویت دستگاه گوارش موثر است از خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند. خوشبختانه مطالعات نشان داده است که مصرف این میوه خطر ابتلا به سرطان ریه و سرطان سینه را نیز کاهش می دهد و به طور کلی سیب، میوه ای کاملاً استثنایی در پیشگیری از انواع سرطان ها به شمار می آید.

دستگاه گوارش را تقویت می کند

افرادی که از مشکلات دستگاه گوارشی رنج می برند با خوردن سیب می توانند عملکرد این دستگاه را در حد نرمال نگه دارند.

مهم ترین دلیل در تنظیم و تقویت دستگاه گوارش این است که سیب سرشار از فیبر است و این بدان معناست که حرکات روده ای را منظم می کند و دیر هضمی و یبوست را از بین می برد. با تنظیم دستگاه گوارشی از دل درد های مزمن و شدید که به این دستگاه مرتبط است نیز کاسته می شود.

موجب افزایش انرژی بدن می شود

قندی که در سیب وجود دارد طبیعی است و فواید زیادی دارد که به هیچ عنوان قابل مقایسه با شیرینی ها و قند های مصنوعی نیست.

قند موجود در سیب باعث افزایش انرژی می شود به همین دلیل است که خوردن این میوه صبح زود و قبل از صبحانه توصیه شده و تا آخر شب بدن را سر حال نگه می دارد و انرژی مورد نیاز را تأمین می کند.

به درمان آنمی (کم خونی) کمک می کند

از آن جایی که سیب دارای آهن است در درمان آنمی نقش مهمی دارد. آهن موجود در بدن سطح هموگلوبین را افزایش می دهد که افزایش هموگلوبین با درمان آنمی رابطه مستقیم دارد اگر شما دائماً احساس ضعف و خستگی دارید با خوردن این میوه می توانید سر حال شوید، زیرا قند طبیعی و اسید های موجود در سیب با آهن آن ترکیب شده و باعث افزایش انرژی و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن می شود به گونه ای که بدن در برابر بیماری ها حالت آماده باش به خود می گیرد.

کاهش خطر حملات قلبی را به دنبال دارد

سیب سرشار از آنتی اکسیدان قوی است و در حقیقت آنتی اکسیدان برای سلامت قلب فواید زیادی دارد مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بیماری های قلبی می کند.

از آنجایی که بیماری قلبی با افزایش سن، زیاد می شود، مصرف این میوه هیچ وقت دیر نیست و به خوردن آن توصیه زیادی شده است.

به بهبود دیابت کمک می کند

افرادی که مبتلا به دیابت هستند در صورت درمان نکردن آن به مشکلات دیگری نیز دچار می شوند که به دیابت مربوط می شود از جمله اختلالات عصبی، مشکلات کلیوی و مشکلات بینایی. با خوردن سیب به طور منظم می توانید از مبتلا شدن به دیابت و مشکلات دیگری که به دنبال دارد جلوگیری کرد. ژلاتین موجود در سیب نقش انسولین را ایفا می کند در نتیجه در تنظیم سطح قند خون بدن اهمیت ویژه ای دارد. خوشبختانه این میوه در شرایط آب و هوایی مختلف برداشت می شود.

به افزایش بینایی کمک می کند

مشکلات ناشی از بینایی تقریباً غیرقابل پیشگیری است، اما اخیراً مطالعات انجام شده نشان داده است که سیب می تواند اثر مطلوبی بر بینایی داشته باشد از آن جایی که سیب منبعی غنی از ویتامین A، و ویتامین C، است در درمان شب کوری و کور رنگی اثرات مثبتی دارد.

خواص خوردن سیب ناشتا

خوردن سیب در حالت ناشتا، باعث کاهش حرارت و تب می شود. علاوه بر این سیب حاوی اسید مالیک است که به تنظیم فعالیت روده و کبد کمک می کند و مواد مغذی زیادی به ویژه برای مغز دارد.

سیب باید با پوست خورده شود یا در صورت گرفتن آب آن، نباید آن را پوست کند به همین علت خوردن ناشتای سیب به رهایی از بیماری های قلب و خلاص شدن از کلسترول مضر و برخی انواع حساسیت ها، سرطان، دیابت، آسم، نقرس و بسیاری از بیماری های دیگر کمک می کند.

علاوه بر این پوست سیب حاوی پکتین و پلی فنول است که آنتی اکسیدان به شمار می رود و به جلوگیری از اکسید شدن چربی ها کمک می کند. همچنین پلی فنول ها قند خون را تنظیم و از بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا و آلزایمر پیشگیری می کند.

سیب به علت داشتن ویتامین "سی" فعالیت ریه ها را بهبود می بخشد و به علت داشتن ماده بتاکاروتن به برخورداری از پوست زیبا و سالم کمک می کند.

با توجه به مزیت های گفته شده، خوردن یک سیب هر روز صبح به صورت ناشتا از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.