



## تحقیقات نشان می دهد؛ خواص سیب سبز برای پیشگیری از پوکی استخوان و مقابله با پیری

سیب سبز میوه ای غنی از ویتامین های C، A، و K، و منبع غنی از آهن، پتاسیم، کلسیم، آنتی اکسیدان ها و فلاونوئیدهاست.

سیب سبز میوه ای غنی از ویتامین های C، A، و K، و منبع غنی از آهن، پتاسیم، کلسیم، آنتی اکسیدان ها و فلاونوئیدهاست.

به گزارش خبرنگار مهر، همواره فواید سیب قرمز به خاطر کمک به هضم غذا و کاهش فشارخون بالا موردتوجه کارشناسان و پزشکان بوده و اشاره کمتری به سیب سبز شده است. در ادامه به فواید خارق العاده این میوه سبز اشاره می شود.

### بهبود سلامت ریه

مطالعات نشان داده اند که خوردن منظم سیب سبز به خاطر منبع غنی فلاونوئیدها، ریسک ابتلا به بیماری آسم را کاهش می دهد. محققان ادعا می کنند فلاونوئیدها با کاهش ریسک بروز آسم مرتبط هستند. همچنین مشخص شده است که سیب سبز ریسک سرطان ریه در زنان را تا ۲۱ درصد کاهش می دهد.

### پیشگیری از بروز لخته خون

سیب سبز حاوی ترکیبات شیمیایی موسوم به روتین است که می تواند از تشکیل لخته های خون پیشگیری کند. روتین می تواند عملکرد آنزیم های تسهیل کننده تشکیل لخته خون را متوقف سازد. از اینرو به گفته محققان، این میوه به مقابله با بیماری قلبی و سکنه کمک می کند. مصرف یک لیوان آب این میوه سبز یا خوردن یک سیب سبز کامل به حفظ سلامت بیشتر شما کمک می کند.

### تقویت متابولیسم

سیب سبز بسیار برای فرایند هضم غذا مفید است. از بروز نفخ پیشگیری کرده و مواد سمی را از معده خارج می کند. از آنجائیکه سیب سبز حاوی فیبر است روند هضم را تسهیل می سازد و در نتیجه روند متابولیسم تقویت می شود.

### بهبود سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان

سیب سبز منبع غنی پتاسیم، ویتامین K و کلسیم است که خوردن آن، بسیار برای زنان مفید است. مطالعات نشان می دهد که ویتامین K به پیشگیری از پوکی استخوان در زنان کمک کرده و موجب بهبود سلامت استخوان های آنها می شود.

### مقابله با پیری زودرس پوست

از آنجائیکه سیب سبز منبع خوب ویتامین C، ویتامین A و آنتی اکسیدان هاست، به مقابله با علائم پیری زودرس پوست کمک کرده و سلامت ظاهر پوست را حفظ می کند.

### تقویت بینایی

از آنجائیکه این میوه سبز حاوی ویتامین A است، قدرت بینایی را حفظ کرده و حتی از آن حفاظت می کند.

### مفید برای دیابت

از آنجائیکه سیب سبز حاوی میزان قند کمتر و مقدار بیشتر فیبر در مقایسه با سیب قرمز است، برای کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ مناسب است. البته به خاطر داشته باشید برای حفظ فواید این میوه، پوست آن را نکنید.

### پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

با مصرف سیب سبز و سایر مواد خوراکی غنی از فلاوونوئیدها، ریسک ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی تا ۳۵ درصد کاهش می یابد. مطالعات نشان داده اند زنانی که هر روز هر دو نوع سیب قرمز و سبز را می خورند، ریسک بروز حملات قلبی در آنها ۱۳ تا ۲۲ درصد کاهش می یابد چراکه این میوه دارای توانایی کاهش سطح کلسترول بد نیز هست.