

پاییز را با سیب سپری کنید

سیب منبع خوبی از انواع ویتامین‌هاست که افزودن آن به رژیم غذایی نه تنها به سالم ماندن بدن کمک می‌کند، بلکه طول عمر را افزایش می‌دهد.

به گفته پزشکان در صورتی که به مدت 2 ماه روزانه 3 عدد سیب مصرف شود، سطح کلسترول خون 20 درصد پایین می‌آید.

علاوه بر این سیب شانس ابتلا به سرطان را در افراد کاهش می‌دهد. در مورد اثر ضد سرطانی سیب بیش از سایر سرطان‌ها به سرطان ریه و پروستات اشاره می‌شود.

باید گفت که سیب دشمن فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی است و به همین دلیل مصرف آن موجب می‌شود که عمر افراد طولانی‌تر شود.

البته این خاصیت سیب تا کنون بارها مورد توجه قرار گرفته و به آن اشاره شده است. اما شاید کمتر کسی بداند که سیب از ریزش مو هم جلوگیری می‌کند.

پس از این پس با علاقه بیشتری سیب بخورید و در سید خرید میوه‌های خود این میوه همه فن حریف را از قلم نیندازید.

همشهری آنلاین