



## فایده سیب در تقویت ایمنی بدن و کاهش فشارخون

سیب یکی از پرکشت ترین و پرمصرف ترین میوه ها در جهان است که دارای فواید متعددی است.

سیب یکی از پرکشت ترین و پرمصرف ترین میوه ها در جهان است که دارای فواید متعددی است.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه اخیر محققان دانشگاه اوما سوئد نشان می دهد خواص آنتی باکتری سیب همراه با میزان بالا ویتامین C آن به ایجاد مصونیت در برابر ذات الریه کمک می کند. سیب سرشار از آنتی اکسیدان ها و فیبر رژیمی است که بسیار برای سلامت مفید است. برخی از فواید مهم سیب برای سلامت به شرح زیر است.

سیب حاوی فیبر محلول است که با کاهش میزان کلسترول به سلامت قلب کمک می کند. وانگهی پوست سیب حاوی آنتی اکسیدان های نظیر پلی فنول هاست که به کنترل فشارخون کمک کرده و سلامت قلب را تضمین می کند.

آنتی اکسیدان های موجود در سیب از ریه ها در برابر آسیب ناشی از محیط بیرونی حفاظت می کند. در طول فصل آرزوی، زمانیکه بافت ریه ها ملتهب می شود، فلاوونوئید موسوم به کوئرستین که در پوست سیب وجود دارد، موجب تقویت سیستم ایمنی شده و التهاب را کاهش می دهد.

میزان آب موجود در سیب بسیار زیاد است از اینرو با وجود کالری کم زودتر احساس سیری می کنید و به کاهش وزن کمک می کند. از سوی دیگر میزان بالا فیبر موجود در سیب عامل موثری در کاهش وزن است. فیبر روند گوارش را کند می کند و احساس سیری طولانی تری ایجاد می نماید.

پلی فنول های موجود در سیب از سلول های بتا و بافت های لوزالمعده در مقابل آسیب ناشی از دیابت محافظت می کند. سلول های بتا مسئول تولید انسولین در بدن هستند. غالباً توصیه می شود افراد مبتلا به دیابت نوع 2 حداقل روزی یک عدد سیب بخورند.

در مجموع ترکیب مواد مغذی موجود در سیب بسیار خوب و موردنیاز بدن است. یک سیب متوسط حدود 200 گرمی، 95 کالری دارد و شامل کربوهیدرات ها، فیبر، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین K است. بعلاوه سیب حاوی منیزیم، مس و آهن است. حتی پوست سیب هم منبع خوب فیبر است. از اینرو بهتر است سیب با پوست خورده شود.