



سیب و فوایدی که نباید فراموش شوند!

شاید این ضرب المثل را شنیده باشید که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند.

شاید این ضرب المثل را شنیده باشید که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند. شاید خنده دار به نظر برسد زیرا ممکن است سیب را به عنوان یک ماده غذایی برتر با فواید سلامت منحصر به فرد در نظر نگیرید.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «مدیکال دیلی» نوشت: «انواع مختلف سیب همچنان می‌توانند فواید سلامت جالب توجهی را ارائه کنند. شما می‌توانید این میوه را به عنوان یک میان وعده سالم مصرف کرده یا آن را به وعده غذایی صبحانه یا اسموتی‌ها اضافه کنید.

البته سیب به عنوان یک گزینه درمانی برای بیماری‌های مختلف در نظر گرفته نمی‌شود، اما حداقل در بلندمدت و در صورت مصرف منظم می‌تواند سلامت شما را بهبود ببخشد.

در ادامه با برخی از فواید مصرف سیب که نباید نادیده گرفته شوند، بیشتر آشنا می‌شویم.

مبارزه با سرطان

در مقایسه با میوه‌ها و سبزیجات دیگر، سیب دارای محتوای آنتی‌اکسیدانی بیشتری، به ویژه در پوست خود است که آن را به گزینه‌ای خوب برای پیشگیری و مبارزه با سرطان تبدیل می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف یک یا تعداد بیشتری سیب در روز می‌تواند به کاهش خطر سرطان کولورکتال کمک می‌کند.

مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که سیب می‌تواند به پیشگیری از سرطان‌های ریه و پروستات کمک کند.

کاهش خطر سکته مغزی

مطالعه‌ای با حضور تقریباً ۱۰,۰۰۰ هزار نفر که بیش از ۲۸ سال سن داشتند، نشان داد که خطر سکته مغزی ترومبوتیک در افرادی که بیشترین میزان سیب مصرفی را داشتند، کمتر بود. یک سیب می‌تواند تقریباً ۲۰ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه فیبر را تامین کند که مطالعه‌ای دیگر نشان داد این ماده می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد.

کمک به کاهش وزن

سیب در مقایسه با یک کراکر با میزان کالری مشابه می‌تواند احساس سیری بیشتری را در انسان ایجاد کند. نتایج یک مطالعه نشان داد مصرف چند برش سیب پیش از یک وعده غذایی به تقویت احساس سیری و مصرف ۲۰۰ کالری کمتر در آن وعده غذایی منجر شده است. همچنین، سیب حاوی ترکیباتی است که به تغذیه باکتری‌های سالم در روده کمک می‌کنند که به طور بالقوه خطر برخی مشکلات سلامت مرتبط با چاقی را کاهش می‌دهد.

مفید برای مغز

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که یکی از آنها کوئرستین نام دارد و اثر محافظتی روی سلول‌های عصبی را نشان داده و همچنین به بقا و عملکرد درست آنها کمک می‌کند. یک مطالعه با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داد که یک دوز زیاد از این آنتی‌اکسیدان می‌تواند به محافظت در برابر عوارضی که به بیماری آلزایمر منجر می‌شوند، کمک کند.

کاهش خطر دیابت

پلی فنول‌ها ریزمغذی‌هایی هستند که به میزان زیاد در سیب وجود دارند و می‌توانند به پیشگیری از آسیب دیدن سلول‌های تولیدکننده انسولین کمک کنند. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف یک سیب در روز خطر دیابت نوع ۲ را به میزان ۲۸ درصد کاهش داده است. حتی مصرف چند سیب در هفته نیز اثری مشابه را به همراه داشت.