

## سیب را با پوست بخورید

گروهی از دانشمندان آمریکایی در بررسی های خود نشان دادند که خوردن سیب با پوست می تواند به تقویت عضلات کمک کند.



جام جم آنلاین: گروهی از دانشمندان آمریکایی در بررسی های خود نشان دادند که خوردن سیب با پوست می تواند به تقویت عضلات کمک کند.

به گزارش مهر، چندی پیش دانشمندان موسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد نشان دادند همانطور که در کارتون #171؛ پای؛ اتفاق می افتد، اسفناج یک ماده خوراکی غنی از نیترات است و حتی مصرف کم آن به مدت سه روز مداوم می تواند میزان اثربخشی میتوکندریها را بهبود ببخشد. میتوکندری ها نیروگاه های انرژی حاضر در سلول های ماهیچه ای و بافت ها هستند و بنابراین مصرف اسفناج به تقویت ماهیچه ها کمک می کند.

اما اکنون گروهی از دانشمندان دانشگاه آیووا با انجام مطالعاتی بر روی مواد غذایی که قادرند فرایند #171؛ تحلیل عضلانی ژنتیکی؛ را به تاخیر بیندازند موفق شدند هزار و 300 ماده را شناسایی کنند.

در بین این مواد، #171؛ اسید اورسولیک؛ که به میزان بسیار بالایی در پوست سیب دیده می شود یکی از موادی است که بیشترین تاثیر را بر روی تقویت عضلات دارد.

این ماده در گوشت سیب وجود ندارد. اسید اورسولیک علاوه بر پوست سیب در آلو، زغال اخته، ریحان و پونه کوهی نیز یافت می شود.

این دانشمندان با انجام آزمایشاتی بر روی مدل های حیوانی دریافتند موش هایی که برای آنها این مولکول تجویز شده بود ریتم عضلانی بهتری داشتند و از فواید کلی این ماده از جمله کاهش چربی های خون بهره مند می شدند.

این دانشمندان در این خصوص توضیح دادند: #171؛ این مولکول، بسیار جالب است. علاوه بر پتانسیل های دارویی، نتایج بررسی های ما نشان می دهد که اسید اورسولیک در یک رژیم غذایی سالم نیز وجود دارد. این برای کسانی که از دیرباز عادت داشته اند سیب را با پوست بخورند خبر خوبی است؛.