

## کاهش کلسترول با خوردن سیب

تحقیقات تازه در فرانسه نشان می‌دهد که خوردن دو تا سه عدد سیب در روز سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد.



جام جم آنلاین: تحقیقات تازه در فرانسه نشان می‌دهد که خوردن دو تا سه عدد سیب در روز سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد. این تحقیقات حاکی از آن است که پوست سیب مملو از فیبر موسوم به پکتین است که رسوب‌های کلسترول را از بین می‌برد.

پژوهشگران انستیتوی ملی علوم میوه در ژاپن نیز در تحقیقات تازه خود دریافتند، خوردن 400 گرم (دو سیب) در روز سطح کلسترول خون را تا 21 درصد پایین می‌آورد.

همچنین سیب درصد ویتامین C در خون را به طور محسوس بالا می‌برد.

سیب دارای آهن، آب، پروتئین، چربی، کلسیم، مس، فسفر و ید است که ید آن برای تقویت غدد مفید است.

این میوه همچنین دارای ویتامین A،B،C،B2،E و نیکوتیل است. سیب ناراحتی‌های شایعی مانند خشکی، ترک‌خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری‌های پوستی طولانی‌مدت و مزمن را از بین می‌برد. (فارس)