

## آب سیب از خود سیب مفیدتر است

دانشمندان معتقدند؛ نوشیدن آب سیب نسبت به خوردن خود سیب در حفظ سلامتی موثرتر است...



دانشمندان معتقدند؛ نوشیدن آب سیب نسبت به خوردن خود سیب در حفظ سلامتی موثرتر است. محققان دریافته‌اند که مواد شیمیایی موجود در عصاره سیب فرد را در برابر سکنه، بیماری‌های قلبی و سرطان مصون می‌کند. به گفته محققان، عصاره سیب مملو از آنتی‌اکسیدانت‌هایی به نام فنولیکس است. دانشمندان نمونه‌هایی از خون و ادرار داوطلبان را آزمایش کردند تا دریابند که آیا نوشیدن عصاره سیب فنولیکس را به بدن منتقل می‌کند یا نه. فنولیکس نقش مهمی در طعم و رنگ دهی به عصاره سیب دارد ولی محققان در مورد مزایای عمده سلامت بخشی آن تردید دارند. دکتر سرنا مارکس، مسؤول این پروژه تحقیقاتی، گفت: مطالعات پیشین حاکی از وجود ارتباطی بین فنولیکس و مصونیت در برابر چند بیماری عمده بود. به همین دلیل ما سعی می‌کنیم از چگونگی جذب فنولیکس در رژیم غذایی خود اطلاعاتی کسب کنیم. وی افزود: ما می‌دانیم سیب غنی از فنولیکس است و پژوهش‌های ما نشان داد که عصاره سیب نسبت به خود سیب محتویات فنولیکس غنی‌تری دارد.