



برای کنترل فشار خون، سیب را با پوست بخورید

پزشکان کانادایی تاکید کردند خوردن يك عدد سیب با پوست در روز در پیشگیری از بالا رفتن فشار خون موثر است.

سلامت نیوز : پزشکان کانادایی تاکید کردند خوردن يك عدد سیب با پوست در روز در پیشگیری از بالا رفتن فشار خون موثر است. این پزشکان به تازگی دریافته‌اند که مصرف این میوه با پوست در مقایسه با سایر خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مفید نظیر چای سبز و تمشک آبی که منابع غنی از آنتی‌اکسیدان و فلاونوئید هستند در کنترل فشار خون بسیار موثرتر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ کارشناسان علوم تغذیه در کالج کشاورزی نووا اکسپرتا روی پوست سیب و خود این میوه به طور جداگانه مطالعه کرده و به نتایج فوق دست یافته‌اند. بر اساس این یافته که در مجله [#171; شیمی غذا](#); منتشر شده، پوست سیب در متوقف ساختن فعالیت آنزیمی موسوم به ACE که عامل شناخته شده موثر در افزایش فشار خون است، 6 برابر موثرتر از سایر مواد خوراکی و حتی سیب پوست کنده است. پوست سیب غنی از مواد شیمیایی مفید موسوم به فلاونوئیدها است که تاثیر به سزایی در متوقف ساختن آنزیم ACE و در نتیجه کنترل فشار خون دارند.