

سیب مفید است، برای زنان مفیدتر

خوردن یک سیب در روز زنان را در برابر کلسترول بیمه می‌کند. حتما این را شنیده‌اید که با خوردن یک سیب در روز، نیازی به مراجعه به دکتر پیدا نخواهید کرد.



سلامت نیوز : خوردن یک سیب در روز زنان را در برابر کلسترول بیمه می‌کند. حتما این را شنیده‌اید که با خوردن یک سیب در روز، نیازی به مراجعه به دکتر پیدا نخواهید کرد. اما تازه‌ترین مطالعات می‌گویند علاوه بر فوایدی که سیب برای همگان دارد، زنان بیشتر از سایرین باید این توصیه را جدی بگیرند. به گفته محققان، زنان با خوردن یک سیب در روز، می‌توانند تا حد زیادی میزان کلسترول بد بدن خود را کاهش داده و به میزان کلسترول مثبت و خوب بیفزایند آن هم بدون چاق شدن. بر اساس این مطالعه، در نتیجه آزمایش زنانی که به مدت شش ماه روزانه 75 گرم سیب خشک شده خورده بودند، 23 درصد کاهش در کلسترول بد مشاهده شد و همچنین میزان کلسترول خوب آنها 4 درصد افزایش یافته بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ این مطالعه روی دو گروه از زنان 45 تا 65 سال انجام شد که طی آن یک گروه در طول یک سال هر روز 75 گرم سیب خشک مصرف کرده و گروه دیگر در طول این یک سال یک نوع میوه خشک شده دیگر خوردند. پس از آن به فاصله سه ماه، شش ماه و در پایان دوره از این دو گروه نمونه خون گرفته شد و در پایان این دوره یک ساله این نتیجه به دست آمد که زنانی که سیب خورده بودند میزان کلسترول بد خونشان کمتر بود. دانشمندان همچنین دریافتند 240 کالری‌ای که هر روز از طریق خوردن سیب خشک به بدن زنان اضافه شده بود به چاق شدن آنها منجر نشد و در حقیقت آنها بعد از یک سال مقداری کاهش وزن هم داشتند. به گفته این متخصصان، اگرچه این آزمایش درباره سیب خشک انجام شد اما چنین تاثیری را می‌توان از سیب تازه هم انتظار داشت. به طور تقریبی می‌توان گفت یک فنجان سیب تازه قطعه قطعه شده می‌تواند با یک‌چهارم فنجان سیب خشک شده برابر باشد.