

خاصیت های برتر سیب

: راجع به سیب زیاد گفته‌اند و زیاد شنیده‌اید. این مطلب کوتاه ادای دینی است به یکی از برترین نعمت‌های الهی. این میوه پرخاصیت علاوه بر این که یک میان وعده ایده‌آل محسوب می‌شود ...



سلامت نیوز : راجع به سیب زیاد گفته‌اند و زیاد شنیده‌اید. این مطلب کوتاه ادای دینی است به یکی از برترین نعمت‌های الهی. این میوه پرخاصیت علاوه بر این که یک میان وعده ایده‌آل محسوب می‌شود سرشار از مواد مغذی ضروری برای بهبود عملکرد بدن است. در این مطلب 5 خاصیت برتر این میوه آب دار و شیرین را با شما در میان می‌گذاریم. با ما همراه باشید.

جلوگیری از پیری زودرس

آنتوسیانین‌ها رنگدانه‌های طبیعی با عملکرد آنتی اکسیدانی هستند که با سلول‌های سرطان‌زا مقابله می‌کنند، میزان کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهند و از تشکیل لخته‌های خونی پیشگیری می‌کنند. گلوکاتینون موجود در این میوه تأثیر ضدسرطانی دارد و قدرت دفاعی بدن در مقابل عفونت‌ها را بالا می‌برد.

دندان‌های تان را برق می‌اندازد

مسلماً سیب نمی‌تواند جای مسواک را بگیرد اما به بهداشت دهان و دندان کمک زیادی می‌کند. گاز زدن و جویدن این میوه برای سلامت لثه‌ها بسیار مفید است. علاوه بر این سیب باعث افزایش ترشح بزاق می‌شود برای همین مانع رشد میکروب‌ها در دهان می‌شود. به این ترتیب امکان پوسیدگی دندان‌ها نیز کاهش می‌یابد.

مقابله با سرطان

سیب حاوی ترکیباتی مانند اسید کافئیک، اسید کلوروژنیک، اسید الازیک، فرولیک و ترکیبات فنولیک دیگری می‌باشد. برای همین می‌تواند از ابتلا به سرطان‌ها پیشگیری کند.

کاهش کلسترول خون

سیب حاوی فیبری محلول در آب به نام پکتین است. این فیبر کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می‌دهد. کمپوت سیب به دلیل سرشار بودن از این فیبر با اسهال مقابله می‌کند. باید بدانید که سیب با پوست حاوی حدود 4 گرم فیبر است که نیمی از آن فیبر پکتین می‌باشد.

جلوگیری از ابتلا به آب مروارید

کرستین یک فلاونوئید است که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و همچنین به پیشگیری از آب مروارید چشم کمک می‌کند. سیب حاوی کوئرستین است و چشم‌های شما را از ابتلا به این بیماری محافظت می‌کند. پس تا می‌توانید سیب نوش جان کنید.