

معجزه سیب در تأمین ویتامین های بدن

خیلی‌ها از خواص معجزه‌آسای سیب خبر ندارند غافل از اینکه سیب به تنهایی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد لازم بدن را تأمین می‌کند و به فعالیت‌های فکری نویسندگان و دانشگاہیان کمک می‌کند.



سلامت نیوز: خیلی‌ها از خواص معجزه‌آسای سیب خبر ندارند غافل از اینکه سیب به تنهایی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد لازم بدن را تأمین می‌کند و به فعالیت‌های فکری نویسندگان و دانشگاہیان کمک می‌کند.

شیوا فرجی در گفت‌وگو با فارس در مورد خواص سیب به عنوان یکی از میوه‌هایی که در همه فصول در دسترس است، خاطرنشان کرد: سیب دارای ویتامین‌های A,B,C است که در بهبود سرماخوردگی و طراوت و شادابی پوست نقش اساسی دارد.

وی افزود: اغلب متخصصان تغذیه و رژیم درمانی سیب را جزو رژیم‌های غذایی قرار می‌دهند چرا که اسید سیتریک موجود در سیب برای هضم مواد غذایی و دفع سموم بسیار مؤثر است. همچنین پتاسیم موجود در سیب اوره و اسید اوریک را دفع می‌کند و معمولاً برای بیماران کبدی و آنهایی که دچار رماتیسم و نقرس هستند خوردن 2 تا 3 عدد سیب در روز توصیه می‌شود.

فرجی با تأکید بر اینکه اغلب افراد دچار کمبود ویتامین B هستند، افزود: این ویتامین به وفور در سیب وجود دارد و تنها کافی است روزانه 2 تا 3 عدد سیب در سبد غذایی هر فرد قرار گیرد.

این متخصص تغذیه گفت: افرادی مانند نویسندگان، اساتید دانشگاہ و آنهایی که کارهای فکری انجام می‌دهند بهتر است، سیب را در دستور غذایی خود قرار دهند چرا که انرژی مورد نیاز مغز را به تنهایی تا حد زیادی تأمین می‌کند.

عضو انجمن علمی تغذیه ایران به این نکته اشاره کرد که حتی بیماران دیابتی نیز می‌توانند در حد متعادلی به شرط آنکه زیاده‌روی نکنند سیب مصرف کنند.

فرجی گفت: بهتر است سیب به دلیل وجود فیبر و خاصیت پاک‌کنندگی روده‌ها به طور کامل به همراه پوست مصرف شود چرا که آب سیب به اندازه خود میوه سیب خواص کامل را ندارد.

این متخصص تغذیه به خانواده‌ها توصیه کرد: سیب را به عنوان یک ماده غذایی کامل به صورت رنده شده برای افراد سالمند در خانواده تهیه کنند چرا که علاوه بر رفع یبوست انرژی و ویتامین‌های لازم را به بدن می‌رساند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: معجزه سیب در تأمین ویتامین های بدن:::