

هر روز سیب بخورید تا 17 سال جوان تر شوید

محققان با انجام تحقیقی دریافتند که خوردن روزی یک سیب می‌تواند اثر معجزه بخشی داشته باشد و باعث شود انسان در میان‌سالی 17 سال از هم سن‌های خود جوان‌تر به نظر برسد.

محققان با انجام تحقیقی دریافتند که خوردن روزی یک سیب می‌تواند اثر معجزه بخشی داشته باشد و باعث شود انسان در میان‌سالی 17 سال از هم سن‌های خود جوان‌تر به نظر برسد. به گزارش ایرنا از هلت، محققان دانشگاه سلطنتی لندن این تحقیقات را با حضور زنان 25 تا 45 ساله ای انجام دادند که به توصیه آنها هر روز یک عدد سیب می‌خوردند.

محققان با مقایسه داده‌ها، وضع سلامتی زنان را پس از 25 سال بررسی کردند و متوجه شدند وجود تنها یک سیب در رژیم غذایی روزانه چه تاثیر شگرفی دارد.

محققان خاطر نشان کردند: وجود پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها در این میوه که روندهای اکسیداتیو را در سلول‌ها منظم می‌کنند مهمترین عاملی است که موجب تاثیر جوانی و سلامتی بخشی آن می‌شود.

این آنتی‌اکسیدان‌ها موجب بهبود فعالیت قلب، کبد و لوزالمعده و نیز عادی سازی فعالیت روده و دفع سموم می‌شود و مسلماً سلامتی داخلی، بر چهره انسان تاثیر می‌گذارد.

محققان که به اثر معجزه بخش سیب بر سلامتی و زیبایی زنان اطمینان دارند به همه توصیه می‌کنند این آزمایش جالب را انجام دهند تا در خصوص نتیجه مثبت آن متقاعد شوند.