



## **چای سبز را با سیب بخورید!**

سیب و چای سبز، هر دو جزو خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان و دارای ارزش تغذیه‌ای بالا هستند. محققان آمریکایی به تازگی دریافته‌اند که مصرف همزمان سیب و چای سبز و...

**سیب و چای سبز، هر دو جزو خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان و دارای ارزش تغذیه‌ای بالا هستند. محققان آمریکایی به تازگی دریافته‌اند که مصرف همزمان سیب و چای سبز و...**

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر، سیب و چای سبز، هر دو جزو خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان و دارای ارزش تغذیه‌ای بالا هستند. محققان آمریکایی به تازگی دریافته‌اند که مصرف همزمان سیب و چای سبز و ترکیب آنتی‌اکسیدان‌های این دو خوراکی مغذی، می‌تواند با پیشگیری از گرفتگی و سختی عروق، راه مطمئنی برای مبارزه با حمله یا سکت‌های قلبی باشد. از طرف دیگر، همراهی سیب و چای سبز می‌تواند باعث کاهش سطح کلسترول خون و راه میانبر دیگری برای حفظ سلامت سیستم قلبی و عروقی هم باشد.

یکی دیگر از عجایب سیب برای حفظ و ارتقا سلامتی، نتایج تحقیقات جدید محققان دانشگاه کورنل است. محققان این دانشگاه پیشنهاد کرده‌اند که قبل از رفتن به خرید، یک عدد سیب بخورید. در تحقیقی که روی ۱۲۰ شرکت‌کننده صورت گرفت، مشخص شد که افرادی که قبل از رفتن به خرید، یک عدد سیب خورده بودند، تا ۲۸ درصد تمایل بیشتری برای خرید میوه‌ها و سبزی‌ها از خود نشان می‌دهند. به علاوه، محققان دانشگاه کورنل به این نکته هم اشاره کرده‌اند که مصرف سیب با محافظت سلول‌ها در برابر استرس‌های اکسیداتیو، جلوی ابتلا به بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر را هم می‌گیرد.