



## میوه ای که میزان کاهش وزن را در افراد 2 برابر می کند

تحقیقات زیادی درباره سیب انجام شده است که نتایج آن بر مفید بودن این میوه برای سلامت بدن تأکید می کند. در این مطلب به بخشی از خواص سیب اشاره شده است.

تحقیقات زیادی درباره سیب انجام شده است که نتایج آن بر مفید بودن این میوه برای سلامت بدن تأکید می کند. در این مطلب به بخشی از خواص سیب اشاره شده است.

به گزارش جام جم سرا، نتایج بررسی ها نشان می دهد، مصرف سیب قبل از هر وعده غذایی باعث می شود میزان مصرف غذا ۱۵ درصد کاهش پیدا کند و این امر در کاهش وزن تأثیرگذار است.

سیب به طور چشمگیری میزان باکتری های روده بزرگ را کاهش می دهد، در نتیجه برای سلامت سیستم گوارش مفید است.

فیتونوترینت موجود در آن، خطر بروز آسم و سرطان ریه را کاهش می دهد.

نتایج بررسی ها نشان می دهد، در زنان یائسه ای که روزانه و به مدت ۶ ماه سیب مصرف می کنند، میزان کلسترول مضر تا ۲۳ درصد کاهش می یابد و میزان کلسترول مفید ۴ درصد افزایش پیدا می کند.

مصرف روزانه یک عدد سیب همانند داروی استاتین برای کاهش میزان کلسترول موثر است.

کاتکین پلی فنولز موجود در سیب، میزان سوخت چربی شکم را تا ۷۷ درصد افزایش می دهد و میزان کاهش وزن را در افرادی که اضافه وزن دارند ۲ برابر می کند. کاتکین توان بدن را برای مصرف انسولین بهبود می بخشد و در نتیجه مانع از نوسان پیدا کردن قند خون می شود که روی انرژی و خلق و خو تأثیر می گذارد.

فلاوانوئیدز موجود در آن در روند شکل گیری سلول های سرطانی اختلال ایجاد می کند و از تکثیر آنها پیش گیری می کند.

برنامه غذایی کم منیزیم، خطر بروز سرطان را افزایش می دهد. سیب منبع خوب منیزیم است.

سیب حاوی ترکیب طبیعی به نام اسید مالیک است که به تولید انرژی در بدن کمک می کند و با سندروم خستگی مفرط مقابله می کند.

منبع : برنا