

با این میوه از سرطان و بیماری قلبی در امان باشید

سیب مزایای زیادی دارد و با دارا بودن مواد مغذی مهمی از جمله فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به حفظ سلامتی در طولانی مدت کمک کند. ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان برای خنثی سازی ترکیبات مضر شناخته شده به عنوان رادیکال های آزاد عمل می‌کند و از شما در مقابل ابتلا به بیماری محافظت می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگرچه تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن سیب ممکن است خیلی با مراجعه کمتر به پزشک همراه نباشد، اما افزودن سیب به رژیم غذایی شما می‌تواند به حفظ سلامتی کمک کند. این مطلب نگاه دقیق تری به این موضوع دارد که آیا خوردن روزانه یک سیب می‌تواند به دور نگه داشتن شما از مراجعه به پزشک کمک کند یا خیر.

به گزارش هلت‌لاین، سیب مزایای زیادی دارد و با دارا بودن مواد مغذی مهمی از جمله فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به حفظ سلامتی در طولانی مدت کمک کند. ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان برای خنثی سازی ترکیبات مضر شناخته شده به عنوان رادیکال های آزاد عمل می‌کند و از شما در مقابل ابتلا به بیماری محافظت می‌کند.

پشتیبانی از سلامت قلب

مطالعات نشان می‌دهد که خوردن سیب می‌تواند راهی برای مبارزه با بیماری‌های مزمن، از جمله بیماری‌های قلبی باشد. یک مطالعه بر روی بیش از ۲۰,۰۰۰ بزرگسال نشان داد که مصرف مقادیر بیشتری گوشت سفید، میوه و سبزیجات از جمله سیب، با کاهش خطر سکته مغزی مرتبط است. این مسئله ممکن است به دلیل وجود فلاونوئیدهای موجود در سیب باشد، ترکیباتی که التهاب را کاهش می‌دهند و از سلامت قلب محافظت می‌کنند. سیب همچنین دارای فیبر محلول است که به کاهش فشار خون و سطح کلسترول، که هر دوی آنها عامل خطر بیماری قلبی هستند، کمک کند.

مقابله با سرطان

سیب حاوی ترکیبات مختلفی، از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها، است که می‌تواند به جلوگیری از بروز سرطان کمک کند. طبق یک بررسی از ۴۱ مطالعه، مصرف مقدار بیشتری سیب با کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه همراه بود. مطالعه دیگری نشان داد که خوردن سیب با کاهش خطر سرطان روده بزرگ مرتبط است.

تحقیقات دیگر نیز نشان می‌دهند که یک رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات می‌تواند از شما در برابر سرطان معده، روده بزرگ، ریه‌ها، حفره دهان و مری محافظت کند.

دیگر فواید سیب

سیب همچنین با چندین فواید دیگر در راستای حفظ سلامتی مرتبط است که می‌تواند به دور نگه داشتن شما از مراجعه به پزشک کمک کند:

سیب به دلیل دارا بودن فیبر، باعث افزایش احساس سیری، کاهش کالری دریافتی و در نهایت کاهش وزن می‌شود. سلامت استخوان را بهبود می‌بخشد.

خوردن هر روز یک سیب به سلامتی شما آسیب نمی‌رساند اما خوردن چندین سیب در هر روز ممکن است عوارض جانبی مختلفی برایتان ایجاد کند. به طور خاص، افزایش سریع دریافت فیبر در مدت زمان کوتاهی می‌تواند باعث نفخ و معده درد شود.

سیب نیز مانند سایر میوه‌ها حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات است. اگرچه این مسئله برای اکثریت مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما افرادی که از رژیم کم‌کربوهیدرات یا کتوژنیک پیروی می‌کنند ممکن است نیاز به تعدیل در مصرف این ماده غذایی داشته باشند.