کد خبر: ۳۳۰۱۷۱
یکشنبه ۱۷ مرداد ۱۴۰۰ ۱۳:۵۷

تاثیرات مثبت سیب بر بدن

سیب حاوی ترکیبات مختلفی است که می‌تواند به جلوگیری از بروز سرطان کمک کند، از جمله آنتی اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها. طبق یک بررسی از ۴۱ مطالعه، مصرف مقدار بیشتری سیب با کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه همراه بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، احتمالاً عبارت آشنا را شنیده اید، "مصرف یک سیب در روز، پزشک را دور می‌کند". مجله پرسون، منبعی عالی برای افزایش دانش شماست.

در حالی که این عبارت برای اولین بار در سال ۱۹۱۳ ابداع شد، اما بر اساس یک ضرب المثل Pembrokeshire بود که از سال ۱۸۶۶ آغاز شد. در واقع، مجله Notes and Queries اولین مقاله‌ای بود که نقل قول اصلی را منتشر کرد: "اگر روزانه یک سیب بخورید، پزشک را از کسب نان باز می‌دارید".

اگرچه تحقیقات نشان می‌دهد خوردن سیب بیشتر ممکن است در واقع با مراجعه کمتر به پزشک همراه نباشد، افزودن سیب به رژیم غذایی می‌تواند به بهبود چندین جنبه از سلامتی کمک کند.

در این مقاله نگاه دقیق تری به این موضوع می‌شود که آیا خوردن روزانه یک عدد سیب می‌تواند به دور نگه داشتن بیماری‌ها و مراجعه به پزشک کمک کند یا خیر.

فواید سلامتی
سیب با مزایای زیادی همراه است که می‌تواند به سلامتی درازمدت کمک کند.

ارزش غذایی

سیب دارای مواد مغذی مهمی از جمله فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها است. یک سیب متوسط ارزش غذایی زیر را تأمین می‌کند:

• کالری: ۹۵
• کربوهیدرات: ۲۵ گرم
• فیبر: ۴.۵ گرم
• ویتامین C: ۹% ارزش روزانه
• مس: ۵ ٪
• پتاسیم: ۴ ٪
• ویتامین K: ۳%

به طور خاص، ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان برای خنثی سازی ترکیبات مضر شناخته شده و به عنوان رادیکال‌های آزاد عمل می‌کند و از بروز بیماری جلوگیری می‌کند.

سیب همچنین منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها مانند کوئرستین، اسید کافئیک و اپی کاتچین است.

۱. پشتیبانی از سلامت قلب
مطالعات نشان می‌دهند که خوردن سیب بیشتر می‌تواند با خطر کمتری از چندین بیماری مزمن، از جمله بیماری قلبی همراه باشد.

در حقیقت، یک مطالعه بر روی بیش از ۲۰۰۰۰ بزرگسال نشان داد که مصرف مقادیر بیشتری میوه و سبزیجات، گوشت سفید، از جمله سیب با کاهش خطر سکته مغزی در ارتباط است.

این ممکن است به دلیل وجود فلاونوئیدهای موجود در سیب باشد، ترکیباتی که نشان داده شده است التهاب را کاهش می‌دهند و از سلامت قلب محافظت می‌کنند.

سیب همچنین دارای فیبر محلول است و برای کاهش فشار خون و سطح کلسترول مفید است، هر دو عامل خطر بیماری قلبی هستند.

۲. حاوی ترکیبات مقابله با سرطان است

سیب حاوی ترکیبات مختلفی است که می‌تواند به جلوگیری از بروز سرطان کمک کند، از جمله آنتی اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها. طبق یک بررسی از ۴۱ مطالعه، مصرف مقدار بیشتری سیب با کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه همراه بود.

مطالعه دیگری یافته‌های مشابهی را نشان می‌دهد و گزارش داد که خوردن سیب بیشتر با خطر کمتری سرطان روده بزرگ مرتبط است.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند در برابر سرطان معده، روده بزرگ، ریه‌ها، دهان و مری محافظت کند.

با این حال، تحقیقات بیشتری برای ارزیابی اثرات بالقوه ضد سرطانی سیب و تعیین اینکه آیا فاکتورهای دیگری در آن دخیل هستند، لازم است.

سایر فواید سلامتی

سیب همچنین با چندین مزیت دیگر سلامتی مرتبط است که می‌تواند به دور نگه داشتن شما از پزشک کمک کند:

• حمایت از کاهش وزن. به دلیل محتوای بالای فیبر، نشان داده شده است که سیب باعث افزایش احساس سیری، کاهش کالری دریافتی و کاهش وزن می‌شود.
• سلامت استخوان را بهبود می‌بخشد. مطالعات بالینی و حیوانی آزمایشگاهی نشان داده است که خوردن مقدار بیشتری میوه می‌تواند با افزایش تراکم مواد معدنی استخوان و خطر کمتری از پوکی استخوان همراه باشد.
• عملکرد مغز را ارتقا می‌دهد. مطالعات حیوانی نشان داده است که خوردن سیب می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند، از کاهش سلامت روانی و علائم پیری جلوگیری کند.
• محافظت در برابر آسم. مطالعات نشان می‌دهد که افزایش مصرف سیب ممکن است با کاهش خطر آسم مرتبط باشد.
• خطر دیابت را کاهش می‌دهد. طبق یک بررسی بزرگ، خوردن یک سیب در روز با ۲۸ ٪ کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با عدم خوردن سیب مرتبط است.

خلاصه
سیب بسیار مغذی است و با چندین فواید سلامتی از جمله بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان همراه است.

نکات منفی احتمالی

خوردن هر روز یک سیب به سلامتی هیچ آسیبی نمی‌رساند. با این حال، مصرف بیش از حد چندین سیب در هر روز ممکن است عوارض جانبی مختلفی ایجاد کند.

به طور خاص، افزایش سریع دریافت فیبر در مدت زمان کوتاهی می‌تواند علائمی مانند گاز، نفخ و درد معده ایجاد کند.

سیب‌ها نیز مانند سایر میوه‌ها حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات در هر وعده هستند.

اگرچه این مسئله برای اکثر افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما افرادی که از رژیم کم کربوهیدرات یا کتوژنیک پیروی می‌کنند، احتمالا نیاز به تعدیل در مصرف داشته باشند.

خلاصه

خوردن هر روز یک سیب بعید است که بر سلامتی شما تأثیر منفی بگذارد. با این حال، خوردن مقدار زیادی سیب در هر روز می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی متعدد شود.

گزینه‌های سالم دیگر

سیب سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها، یک افزودنی عالی برای رژیم غذایی است و ممکن است چندین فواید سلامتی برای شما به همراه داشته باشد.

با این حال، بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات مجموعه مشابهی از مواد مغذی را ارائه می‌دهند و می‌توانند به همان اندازه برای سلامتی مفید باشند.

به علاوه، قرار دادن انواع میوه‌ها و سبزیجات دیگر در برنامه روزمره می‌تواند عطر، طعم و ارزش غذایی بیشتری به رژیم غذایی تان اضافه کند.

در اینجا چند میوه و سبزیجات دیگر وجود دارد که می‌توانید گاه گاهی آن‌ها را جایگزین سیب کنید:

• موز
• بلوبری

• کلم بروکلی
• هویج
• گل کلم
• گریپ فروت
• کلم پیچ
• انبه
• هلو
• گلابی
• آناناس
• تمشک
• اسفناج
• توت فرنگی
• گوجه فرنگی

خلاصه

بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات مجموعه‌ای از مواد مغذی و فواید سلامتی را ارائه می‌دهند که مشابه سیب هستند و می‌توان از آن‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل لذت برد.

کلام آخر

اگرچه خوردن سیب بیشتر به معنای واقعی کلمه منجر به مراجعه کمتر به پزشک نمی‌شود، اما سیب سرشار از مواد مغذی است و مزایای زیادی برای پیشگیری از بیماری و سلامتی طولانی مدت ارائه می‌دهد.

علاوه بر سیب، بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات مجموعه‌ای مشابه از مواد مغذی و فواید سلامتی را فراهم می‌کنند.

برای دریافت بهترین نتیجه، از انواع میوه‌ها و سبزیجات به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی مغذی و کاملاً مناسب لذت ببرید.