کد خبر: ۴۶۸۰۶۳
یکشنبه ۲۸ اسفند ۱۴۰۱ ۸:۲۸

کاهش فشار خون با بو کردن و خوردن این میوه

مواد مغذی موجود در سیب باعث شده تا این میوه طیف وسیعی از فواید سلامتی را با خود به همراه داشته باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مواد مغذی موجود در سیب باعث شده تا این میوه طیف وسیعی از فواید سلامتی را با خود به همراه داشته باشد. سیب سرشار از فیبر، ویتامین و مواد معدنی بوده که همگی دارای مزایای بسیاری برای سلامتی هستند. همچنین با داشتن مجموعه‌ای از آنتی اکسیدان‌ها در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد محیط کمک‌کننده هستند.

سیب حاوی طیف وسیعی از آنتی اکسیدان‌هاست. همچنین این میوه مواد مغذی همچون فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و تانن دارد. به علاوه حاوی مقدار قابل توجهی از ویتامین A و C، آهن، منیزیم، کلیسیم، پتاسیم و فسفر است. به همین دلیل در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد موثری دارد.

درمان نوسان در فشار خون

خوردن و حتی بوئیدن سیب موجب کاهش فشار خون می‌شود.

درمان ترک‌های پوستی

ترکیبات موجود در سیب باعث از بین رفتن ترک خوردگی، خشکی و رنگ پریدگی پوست می‌شود.

پیشگیری از نقرس

نقرس و درد مفاصل با مصرف گوشت زیاد به وجود می‌آید. خوردن سیب از تشکیل اسید اوریک در بدن جلوگیری می‌کند، با افزایش اسیدهای ادراری، به همین دلیل از درد مفاصل و نقرس پیشگیری می‌کند.

خواص سیب برای دهان و دندان

سیب مانند مسواک بر روی دندان‌ها عمل می‌کند و موجب از بین رفتن ذرات باقیمانده غذا در میان دندان‌ها می‌شود. در نتیجه با جلوگیری از فعالیت باکتری‌ها بر روی دندان‌ها، از پوسیدگی پیشگیری می‌کند.

سیب دارای ویتامین C بسیاری است که از بیماری‌های لثه جلوگیری می‌کند. اسیدهای طبیعی موجود در سیب، باکتری‌های دهان را ازبین می‌برند. البته این خاصیت در سیب‌های ترش به مراتب بیشتر است. جویدن سیب به تقویت عضلات فک کمک می‌کند. البته هرگز جایگزین مسواک نیست.

سیب دشمن دیابت

سیب حاوی ماده‌ای به نام پکتین است که قند خون را در بدن تنظیم می‌کند. در دستگاه گوارش، پس از جذب پکتین، حالت ژله‌ای پیدا می‌کند و به آرامی سطح قند خون را تنظیم می‌کند.

شاخص گلیسمی (GI) و بار گلایسمی (GL) ابزار مفید برای اندازه گیری مقدار مواد غذایی است که روی میزان قند خون تاثیر می‌گذارد. قند موجود در سیب را می‌توان از جمله ۲ دسته قندهایی که شاخص گلایسمیک (نشان دهنده میزان افزایش قندخون بعد از مصرف غذا) بالایی دارند، قرار داد که برای افراد دیابتی بسیار مفید است. خوردن سیب به طور منظم ممکن است مقاومت به انسولین را کاهش دهد که منجر به کاهش سطح قند خون می‌شود.

پوست سیب خواص ضد سرطانی دارد. علاوه بر این خوردن سیب با پوست منجر به افزایش قند خون به مدت محدود می‌شود، در نتیجه احساس سیری در شخص ایجاد می‌کند.