کد خبر: ۴۸۶۴۰۶
دوشنبه ۱ خرداد ۱۴۰۲ ۹:۳۴

از کاهش وزن تا پیشگیری از سرطان؛

۹ خاصیت شگفت‌انگیزی که یک میوه می‌تواند داشته باشد

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که خوردن سیب تقریباً برای هر قسمت از بدن یک فایده مجزا دارد. شاید جالب باشد که بدانید خوردن روزانه یک سیب، نه‌تنها شما را از بیماری‌ها دور نگه می‌دارد، بلکه از مراجعه پزشک هم بی‌نیازتان می‌کند.<br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، الهه جعفرزاده: سیب سرشار از مواد مفید است و در مقایسه با میوه‌های دیگر، فیبر بالایی دارد که به کاهش وزن و تقویت سلامت روده کمک می‌کند. سیب به دلیل برخورداری از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، ترکیبات و مواد مغذی، در پیشگیری از ابتلا به سرطان، مدیریت وزن، کنترل دیابت، سلامت مغز، قلب و حتی سلامت دندان نقش چشمگیری دارد. سیب همچنین حاوی ویتامین‌ها و ترکیبات مفیدی مانند ویتامین C، ویتامین K، پتاسیم، بتا کاروتن، فولات و لوتئین است.

۹ خاصیت شگفت‌انگیز سیب

کاهش وزن

خوردن سیب می‌تواند به میزان قابل توجهی اشتهای شما را کاهش دهد. کم شدن اشتها می‌تواند به مدیریت وزن کمک کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب اثرات ضد چاقی دارند.

کاهش خطر ابتلا به دیابت

خوردن سیب، خطر ابتلا به دیابت را تا ۱۸ درصد کاهش می‌دهد. در هر یک عدد سیب متوسط ۴ گرم فیبر وجود دارد که می‌تواند به کاهش سرعت جذب قند در بدن کمک کرده و از افزایش ناگهانی قند و انسولین در خون جلوگیری کند.

ارتقای سلامت مغز

مطالعات نشان می‌دهد مواد شیمیایی موجود در این میوه می‌تواند عملکرد مغز را تقویت کرده و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد. ترکیبات طبیعی موجود در سیب می‌تواند به تحریک تولید سلول‌های جدید مغزی کمک کند و موجب افزایش یادگیری و حافظه شود.

بهبود سلامت قلب

به باور محققان، افرادی که کلسترول بالایی دارند، با مصرف دو سیب در روز می‌توانند کلسترول بد خون را کاهش دهند. علاوه بر این، مصرف سیب موجب انبساط عروق خونی و در نتیجه کاهش ناراحتی‌های قلبی می‌شود.

کاهش فشارخون

اگر می‌خواهید فشارخون خود را در محدوده سالم و نرمال حفظ کنید، خوردن سیب بصورت یک روز در میان، ساده‌ترین راه برای انجام این کار است. مواد غذایی سرشار از فلاونول، از جمله سیب، می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. علاوه بر این، فلاونول خواص ضد سرطانی، ضد التهابی و ضد ویروسی نیز دارد.

تقویت میکروبیوم روده

سیب سرشار از فیبر است و همین عامل سبب تسهیل هضم مواد غذایی می‌شود. مصرف منظم سیب به حرکات روان روده، جلوگیری از یبوست و بهبود اختلالات معده کمک می‌کند.

حفظ سلامت دهان و دندان

خوردن سیب، مینای دندان را قوی و مستحکم می‌سازد و از جرم گرفتن دندان‌ها پیشگیری می‌کند. اسیدهای موجود در سیب، اثر ضدالتهابی و باکتری‌زدایی دارند و به طور بالقوه از تخریب تدریجی دندان جلوگیری می‌کنند.

خوشبو کردن دهان

سیب به دلیل آنزیم‌هایی که در خود دارد، به میزان قابل توجهی بوی ناخوشایند دهان را کاهش می‌دهد.

کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها

سیب یک میوه ضد سرطان قوی است که بدن را از شر سلول‌های سرطانی ایمن نگه می‌دارد. خوردن یک سیب در روز به طور چشمگیری خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد، همچنین مصرف سیب با کاهش خطر سرطان ریه نیز مرتبط است.

این میوه را بخورید تا کمتر به پزشک مراجعه کنید

منبع: خبرآنلاین