

## سیب، معجزه گر ضد سرطان در طبیعت

سیب یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. سیب سرشار از ویتامین ها، تانن، مواد معدنی می باشد. انواع سیب منابع بسیار خوبی برای تامین ویتامین است. سیب دارای ویتامین های K,E,C,B12,B1,A ، اسید پانتوتنیک، بیوتین، اسید فولیک و کولین است. مقادیر این ویتامین ها در انواع سیب متفاوت است. ترکیبات شیمیایی موجود در میوه سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است. سیب با تنوعی بیش از گذشته منبع لذیذی از خواص سلامتی بخش است. سیب ها کالری کمی دارند. افرادی که به طور منظم سیب می خورند میزان تندرستی خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نماید.

فواید با ارزش سیب در کنترل و پیشگیری از بروز سرطان:

- سیب ضد سرطان است و پوست آن نیز همین خاصیت را دارد. خوردن سیب طبیعی تازه و رسیده به طور کامل و با پوست، آثار ضد سرطان دارد. بر اساس نتایج پژوهشی جدید در آمریکا خوردن روزانه یک عدد سیب خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. پژوهشگران چندین ترکیب را شناسایی کردند که مانع از تکثیر سلول های سرطانی کبد، کولون و سینه انسانی می شوند و احتمالا تا حدودی عامل خاصیت ضد سرطانی تمامی سیب ها هستند.
- سیب به خاطر وجود ماده ای به نام پکتین از خاصیت ضد سرطان برخوردار است. یک چهارم یک سیب از ماده ای به نام پکتین که فیبر محلولی می باشد، تشکیل شده است. بعضی از متخصصان علم تغذیه معتقدند

که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیر کاهش می دهد، زیرا سیب علاوه بر داشتن مواد فیبری (الیاف گیاهی) دارای ماده پکتین در پوست خود است.

این ماده به وسیله باکتری های روده تخمیر می شود و اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می کند. این اسیدها از رشد باکتری های آسیب رسان در روده جلوگیری می کنند این مواد با حمایت از سلول های پوششی دیواره روده ها آنها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کند. همچنین پکتین موجود در سیب از روده عبور کرده آب جذب کرده به صورت توده ای لزج درمی آید. این توده می تواند مدفوع را نرم کرده و دفع آن را آسان سازد. با این کار سموم درون معده و روده را هم به خود می گیرد و به این ترتیب از بروز سرطان های معده و روده نیز پیشگیری می کند.

- مواد شیمیایی گیاهی که موجب رنگ قرمز در بعضی میوه ها می شوند، خطر ابتلا به برخی از سرطان ها را کاهش می دهند. سیب قرمز، یکی از این میوه ها است و به همین دلیل بایستی با پوست خورده شود.
- سالیسیلات موجود در سیب در کاهش خطر ابتلا به سرطان را در پی دارد.
- سیب دارای ماده ای به نام کوئرستین می باشد که خطر سرطان ریه و و رشد سلول های سرطان پروستات را کم می کند.
- سیب سرشار از فیبر(الیاف غذایی) است. سیب با داشتن مقدار قابل توجه فیبر غذایی بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد و وجود فیبر در سیب موجب می شود که دستگاه گوارش با سرعت بیشتری حرکت کرده و از بروز بسیاری یبوست پیشگیری می کند، همچنین مانع از بروز سرطان روده بزرگ می شود. با آنکه آب سیب مغذی است اما به اندازه ی خود سیب، سرشار از فیبر نیست.
- خوردن سیب به پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ کمک می کند. مطالعات پژوهشگران فرانسوی نشان می دهد، خوردن یک سیب در روز با پوست آن به پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ کمک می

کند. محققان موسسه ملی تحقیقاتی پزشکی و بهداشتی فرانسه راز این تاثیر را در ترکیبات شیمیایی موسوم به "پروسیانیدین" کشف کردند. تحقیقات نشان داده است این ترکیبات تعداد سلول های پیش سرطانی را در حیوانات آزمایشگاهی به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. نتایج این تحقیق که در اجلاس انجمن تحقیقات سرطان آمریکا ارائه شده می تواند به ابداع روش های نوینی در درمان سرطان ها بیانجامد.

- مواد غذایی موجود در پوست سیب خاصیت ضد سرطانی دارد. پوست سیب از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند. دانشمندان ۱۲ ترکیب را در پوست سیب شناسایی کرده اند که سلول های سرطانی را در محیط آزمایشگاهی از بین می برند.

- ویتامین C موجود در از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند. خاصیت ضد سرطانی مواد گیاهی موجود در پوست سیب از ویتامین C نیز بیشتر است.

- سیب از تبدیل بنزوپیرین به سرطان زا های بدن جلوگیری می کند. بنزوپیرین ترکیبی شیمیایی سرطان زا است که در نتیجه فرآوری غذاها، مانند سرخ کردن، بریان کردن یا دود دادن به وجود می آید.

- سیب حاوی اسید کلروژنیک می باشد. اسید کلروژنیک موجود در سیب از جهش سلولی منجر به سرطان جلوگیری می کند. مطالعات انجام شده بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می دهد که این ترکیب می تواند به عنوان یک ضد سرطان عمل کند. چنانچه سیب به طور منظم خورده شود، به خاطر وجود این اسید در آن، می تواند از ابتلا به سرطان پیشگیری کند.

- اسید الازیک موجود در سیب، با جلوگیری از سرطانی شدن سلول های سالم در اثر هیدروکربن های معطر (عمدتا در سیگار) و بنزوپیرین (ماده سرطان زا) مانع بروز بسیاری از انواع سرطان می شود.

- بر اساس نتایج پژوهشی جدید در آمریکا، خوردن یک عدد سیب در روز خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاهش می دهد.

- سیب برای ریه بسیار مفید است، زیرا خاصیت ضد اکسیداسیون دارد و تاثیر منفی آلودگی و دود سیگار را کاهش می دهد از این رو ،روزی یک سیب و حداقل هفته ای ۵ سیب بخورید.
- سیب یکی از میوه های سرشار از ویتامین "فلاونول" است و این میوه خاصیت ضد اکسیدانی دارد و سلول های آسیب دیده را ترمیم می کند.

### توصیه های مهم:

- خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده ال است.
- برای دست یابی به حد اعلاى فواید سیب، پوست آن را هم بخورید. توصیه می شود در صورت رعایت اصول بهداشتی مناسب ،سیب با پوست مصرف شود؛ فراموش نشود که با جدا کردن پوست آن، ویتامین ها( مانند ویتامین گروه B ) را از این میوه از دست می دهد.
- سیب هایی که در بازارهای میوه و سبزیجات به فروش می رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می باشد؛ بنابراین حتما این سیب ها را به دقت بشوید.
- افرادی که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین ها و ویتامین های آن از بین نرود.
- برای خوش طعم کردن غذا می توان از آب سیب طبیعی وتازه استفاده کرد.
- از سیب می توان در تهیه انواع غذاها( به منظور شیرین کردن آنها) و نیز در تهیه انواع سالاد و شیرینی هااستفاده نمود. همچنین می توان به عنوان افزودنی برای انواع و اقسام غذاها از آن استفاده کرد.
- درتهیه سالاد از سیب کمک بگیرید. یک سیب را به دو نیم بریده و در قالب یک افزودنی شیرین به سالاد بیافزایید.

- یک سیب و زردآلو تهیه نمایید. مواد موردنیاز برای تهیه این کیک عبارتند از : ۲۰۰ میلی لیتر یا سه چهارم فنجان آب سیب، شش عدد سیب بدون پوست و دانه و خرد شده، ۲۰۰ گرم مربای زردآلوی بدون شکر، ۵۵ گرم مارگارین هیدروژنیزه نشده، ۱۰۰ گرم یا یک فنجان آرد جوی دوسر، سه قاشق سوپ خوری سبوس جو. آب سیب را در تابه بجوشانید. سیب را اضافه کرده در ظرف را ببندید و به طور ملایم حرارت دهید تا آب آن بخار شود. مربا را اضافه کنید. سپس آنها را در ظرف پیرکس بریزید. مارگارین را به آرد و سبوس جو بیفزایید تا مخلوط تهیه شود. آن را با قاشق روی میوه ها ریخته و به مدت ۳ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد حرارت دهید.
- سیب را با بلغور جودوسر مصرف کنید. سیب بریده شده را به بلغور جودوسر صبحگاهی خود بیافزایید. این ترکیب خامه مانند، غذایی کامل است

#### منابع مورد استفاده:

- 1- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...!، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- 2- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، 1390، نشر آسیم
- 3- عمر طولانی بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، 1386، نشر آسیم

4-An Apple a Day for Cancer Prevention, By Jeanie Lerche Davis , WebMD, LLC, 2017,( <http://www.webmd.com>)

5-Apple peels documented to kill cancer cells, NaturalHealth365, 2017 ([www.naturalhealth365.com](http://www.naturalhealth365.com))

6-New Cancer Fighting Food: Apples!, Cancer Dietitian, 2017,( <http://www.cancerdietitian.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[www.erfani\\_salamaty@yahoo.com](mailto:www.erfani_salamaty@yahoo.com)