

سیب، میوه ای شگفت انگیز برای سلامتی ریه ها!

سیب، میوه‌ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است. این میوه یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. یکی از خوش مزه ترین و درعین حال در دسترس ترین میوه ها در دنیا، سیب می باشد. سیب یکی از محبوب ترین میوه‌ها است و این اتفاق خوبی است. طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای افراد میان سال می باشد.

این میوه به طرزی استثنایی سالم است و تحقیقات بی شماری از خواص سیب حمایت می کنند. همه سیب ها مانند هم نیستند. اندازه، رنگ، بو و مزه ی متفاوت در گونه های مختلف، تعیین کننده نوع مصرف آنها است. مواد مغذی موجود در یک سیب به اندازه ی آن بستگی دارد، نه نوع آن. انواع سیب پس از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش، و گریپ فروت) و موز، عمده ترین میوه پرورشی در سطح دنیا است.

ترکیبات شیمیایی موجود در میوه سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است. سیب همیشه به عنوان یک میوه سالم و بهشتی در نظر گرفته شده است و گفته می شود این میوه به بهبود عملکرد بخش های مختلف بدن، واز جمله ریه ها کمک می کند. پژوهشگران کشف کرده اند که خوردن یک سیب در روز می تواند برای ریه ها مفید باشد.

دکتر مارک بریتون، رئیس بنیاد ریه انگلیس و اعضای تیم او، دریافتن که عملکرد خوب ریه با مصرف زیاد ویتامین C، E و بتاکاروتن، مرکبات، سیب و آب میوه ارتباط دارد. با این حال، بعد از اینکه فاکتورهایی مانند توده بدن، سابقه سیگار کشیدن و ورزش را در نظر گرفتند، تنها غذایی که به نظر می رسد تفاوت قابل توجهی ایجاد می کند سیب بود. مشخص شد که خوردن پنج سیب یا بیشتر در هفته با عملکرد بهتر ریه

در ارتباط است. ظرفیت کسانی که سیب می‌خورند ۱۳۸ میلی لیتر بیشتر از کسانی بود که این سیب را مصرف نمی‌کردند. میوه سیب ممکن است باعث کند شدن زوال ناشی از عوامل دیگر مانند آلاینده‌ها شود.

خوردن مقدار زیادی سیب ممکن است به سادگی نشان دهنده یک رژیم غذایی سالم باشد. اما سیب حاوی مقادیر بالایی از یک فلاونوئید آنتی‌اکسیدان به نام کوئرستین است که به میزان زیادی در پیاز و چای یافت می‌شود و ممکن است در محافظت از ریه‌ها از اثرات مضر آلاینده‌های جوی و دود سیگار مهم باشد. رژیم‌های غذایی حاوی ویتامین C و E ممکن است برای جلوگیری از آسم مفید باشد و وجود دارد و ممکن است سیب‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های دیگری باشند که همان اثر را ایجاد می‌کنند.

سیب حاوی مقدار زیادی ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی و کربوهیدرات‌هایی است که برای عملکرد درست ریه ضروری هستند. به عنوان مثال ویتامین C خطر بروز سرطان ریه را در انسان کاهش می‌دهد. سیب رفتار ضدالتهابی چشمگیری از خود نشان می‌دهد و از داروهای طبیعی درمان آسم به شمار می‌رود. با این اوصاف هنوز هم نحوه‌ی عملکرد سیب در درمان این بیماری ناشناخته است.

فلاونوئید موجود در سیب و ویتامین‌های موجود در آن عملکرد ریه را بهبود می‌بخشد. کسانی که سیب می‌خورند ریه‌های سالم‌تری هم دارند. انگور نیز مانند سیب دارای فلاونوئید است و برای ریه مفید تلقی می‌شود. پرتقال هم با داشتن ویتامین‌هایی همچون C و B6 اکسیژن‌رسانی به ریه را تسهیل می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که خوردن منظم سیب سبز به خاطر منبع سرشار فلاونوئیدها، خطر ابتلا به بیماری آسم را کاهش می‌دهد. پژوهشگران ادعا می‌کنند فلاونوئیدها، با کاهش خطر بروز آسم در ارتباط هستند. همچنین مشخص شده است که سیب سبز خطر سرطان ریه در زنان را تا ۲۱ درصد کاهش می‌دهد.

فیتوکمیکال ها و پلی فنول ها، مواد شیمیایی ای هستند که به سبب خواص درمانی می دهند، و می توانند به بهبود آسم، مشکلات تنفسی و بهبود عملکرد کلی ریه ها کمک کنند. تحقیقات نشان می دهد، کودکانی که به طور منظم و مداوم آب سیب مصرف می کنند، به نسبت افرادی که به ندرت آب سیب مصرف می کنند، خطر کمتری برای ابتلا به حملات آسمی و مشکلات تنفسی و خس خس کردن دارند.

سیب سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد شیمیایی گیاهی مانند کاتشین ها، اسید کلروژنیک و فلوریدزین است که به کاهش خطر آسم، سرطان، التهاب، و بیماری قلبی عروقی کمک می کنند. مصرف یک سیب در روز همراه با صبحانه یا به عنوان یک میان وعده می تواند به حفظ سلامت ریه ها کمک کند. به علاوه سیب حاوی فیبر (الیاف غذایی) و آب است که هر دو برای حفظ سلامت ریه ضروری هستند.

سیب حاوی آنتی اکسیدانی به نام کوئرستین می باشد. این ماده با بیماری های ریه مبارزه کرده و از ریه ها در برابر اثرات مضر سیگار و آلودگی هوا محافظت می کند. جدا از این سیب منبع سرشار ویتامین C هست که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و ریه ها را سالم نگه می دارد. مصرف روزانه سیب می تواند به پاک سازی ریه ها کمک کند. سیب برای کسانی که سیگار را ترک کرده اند بسیار مفید است و می تواند ریه های آنها را از آسیب های ناشی از سیگار در امان نگه دارد

سیب به دلیل داشتن آنتی اکسیدان ها ، پلی فنول ، فلاونوئید ، ویتامین ث و فیبر به مبارزه با سرطان ، جلوگیری از افزایش سطح قند و دستگاه تنفسی سالم کمک می کند. خوردن ۵ سیب در هفته به عملکرد بهتر ریه به دلیل مقدار بالای آنتی اکسیدان ها مرتبط است. به خاطر داشته باشید سیب ارگانیک را با پوست بخورید چون پوست آن ۶ برابر آنتی اکسیدان دارد.

پژوهشگران عملکرد خوب ریه را با مصرف زیاد ویتامین C ، E و بتاکاروتن مرتبط دانسته اند که همگی در سیب وجود دارد. سیب ها دارای آنتی اکسیدان هایی هستند که به سلامت ریه های شما کمک می کنند . سیب ها سرشار از اسیدهای فنلیک و فلاونوئیدها هستند که به دلیل کاهش التهاب در مجاری هوا شناخته می شوند.

توصیه های مهم:

- خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده آل است.
- برای دست یابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل نشوید! به نظر می رسد علاوه بر پکتین مواد دیگری در سیب موجود است که خوردن کامل آن با پوست ، کلسترول (چربی خون) را کاهش می دهد. پوست سیب حاوی نصف محتویات فیبر و بسیاری از پلی فنول ها است. سیب پوست نکنده را بردارید و گاز بزنید!
- برای خوش طعم کردن غذا می توان از آب سیب استفاده کرد.
- مزه سیب در نزدیک هسته اش شیرین تر است.
- سیب های خرد شده را می توان به سالاد میوه و سبزی اضافه کرد. چغندر و سیب را می توان در یک سالاد طراوت دهنده مخلوط کرد، به همراه کاسنی با گردو و نان های کمی تست شده و سرکه .
- تکه های گوشت را می توان با سرکه سیب مزه دار کرد و با پیاز قرمز خورد.
- آب سیب ، یک نوشیدنی پرطرفدار و طراوت بخش است و می توانید در خانه آن را با ترکیب سیب ها در یک مخلوط کننده قوی تهیه کنید.
- سیب را می توان برای تهیه دسرهای سالم استفاده کرد که طعم خوب شیرینی دارند.

- هسته سیب سمی می باشد آن را با سیب نخورید.
- می توان سیب را به صورت پخته، خردشده، له شده، منجمد و حتی خشک شده مصرف کرد.
- در زمان خرید سیب، از سفت بودن آن اطمینان حاصل کنید.
- از خرید سیب هایی که چین و چروک دارند، خودداری کنید، زیرا این سیب ها بخش اعظم فواید و ارزش تغذیه ای خود را از دست داده اند.
- سیب هایی که بیش از حد رسیده اند و در آستانه ی فساد هستند، منابع مغذی آنها دچار دگرگونی می شود. نتیجه ی این فرآیند تولید گازی به نام اتیلن است. این گاز می تواند سبب فساد میوه هایی شود که در نزدیکی اش قرار دارند؛ بنابراین اگر سیبی بیش از اندازه رسیده بود و در آستانه ی فساد قرار داشت، آن را از میوه های دیگر جدا کنید تا باعث فسادشان نشود.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
 - ۳- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- 4-13 Amazing benefits of apple, Organic Information Services, 2018
(<https://www.organicfacts.net>)
- 5-Apple health benefits and risks you didn't know, Perri O. Blumberg, Reader's Digest, Trusted Media Brands, 2018, (<https://www.rd.com>)
- 6-Apples protect the lungs, News BBC, 2000, (<http://news.bbc.co.uk>)

7-Can Eating An Apple A Day Keep The Doctor Away? , Swathi Handoo, stylecraze, 2019, (<https://www.stylecraze.com>)

8-10 Impressive health benefits of apples, Kerri-Ann Jennings, Healthline, 2016, (<https://www.healthline.com>)

10-15 Surprising health benefits of apples that'll have you eating one (Or More) A Day, Reader's Digest Magazine Canada Limited, 2018,(<http://www.besthealthmag.ca>)

11-The 25 best foods for your heart, Deborah Hastings, prevention, 2018, (<https://www.prevention.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com