

سیب، میوه ای معجزه گر و شفابخش برای سلامت قلب و عروق

سیب ، میوه ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است .از زمان های گذشته مردم جهان علاقه فراوانی به میوه ها داشتند .سیب، یکی از خوشمزه ترین، سلامت بخش ترین و درعین حال در دسترس ترین میوه ها در دنیا و اطراف ما محسوب می شود. طبق آمارموسسه سلامت ایالات متحده آمریکا (National Health Institutes of) سیب سرخ یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای افراد میان سال می باشد. ترکیبات شیمیایی موجود در میوه سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است. سیب سرشار از ویتامین های A, B1, B2, B12, E, K، اسید پانتوتونیک، نیاسین، بیوتین، اسید فولیک و کولین است.

سیب دارای مقدار بسیار ناچیزی ویتامین K است. انواع سیب منابع بسیار خوبی برای تامین ویتامین C محسوب می شود. تقریباً نیمی از ویتامین C در پوست سیب وجود دارد و سیب های کوچک در مقایسه، مقدار بیشتری پوست دارند. پوست سیب حاوی کاروتن می باشد. مقادیر این ویتامین ها در انواع گوناگون سیب متفاوت است.

سیب قرمز خوشمزه است. سیب را می توان به عنوان یک میان وعده عالی روزمره استفاده کرد. 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 کند. 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 قلب و عروق کمک می کند. سیب مقوی قلب است. مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی می کند. تحقیقات خاطر نشان کردند که با تغییر بسیار کوچکی در رژیم غذایی و گنجاندن میزان یک یا دو عدد سیب رسیده در برنامه غذایی روزانه هر فرد می تواند خطر ابتلا به بیماری

های قلبی و عروقی را کاهش دهد. از مهم ترین خواص سیب می توان کمک به بیماری های قلبی، کم خونی، دیابت، روماتیسم، و انواع سرطان، اختلالات معده، کیسه صفرا و ... می توان نام برد.

فواید سیب در افزایش سلامت قلب و عروق:

- مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی می کند. مشخص شده است که بین سیب و خطر کمتر ابتلا به بیماری های قلبی رابطه ای وجود دارد. مطالعات پژوهشگران علوم تغذیه در کشور آمریکا نشان می دهد که خوردن یک سیب در روز می تواند از ابتلا به بیماری های قلب و عروق پیشگیری کند.
- سیب ها سلامت قلب را به چندین روش بهبود می بخشند. آنها فیبر محلول زیادی دارند که به کاهش کلسترول کمک می کنند. همچنین حاوی پلی فنول هستند که به کاهش فشار خون و خطر سکتة ارتباط دارد.
- سیب خاصیت ضدالتهابی دارد و به سلامت کلی عروق کمک می کند مواد موجود در سیب از رسوب کلسترول بر روی دیواره رگ ها و گرفتگی عروق پیشگیری می کنند و به همین جهت باعث افزایش سلامت قلب شده و مصرف آن برای بیماران قلبی عروقی مفید است.
- مجموع ترکیب مواد موجود در سیب بسیار مفید است. برخی از این مواد شامل کربوهیدرات ها، فیبر، پتاسیم، ویتامین C ، ویتامین K ، منیزیم، مس و آهن می شوند که همه این مواد موجود در سیب برای سلامت قلب، ضروری است .
- سیب به عنوان یکی از میوه های پرطرفدار به دلیل داشتن فلاونوئیدهای که در پوست آن می باشد می تواند میزان پروتئین واکنشی (CRP) را در رگ های خونی کم بکند و از التهاب رگ های خونی

جلوگیری کند. این نوع پروتئین با التهاب هایی که در سیستم قلبی عروقی ارتباط نزدیکی دارند و کاهش این میزان پروتئین، سلامت قلب را تضمین می کند. به همین دلیل سیب برای قلب، مفید می باشد. همچنین فلاونوئیدهای موجود در سیب، با کاهش چسبندگی پلاکت در رگ ها، کاهش کلسترول و شل کردن شریان ها، باعث تقویت سلامت قلب می شود.

- پوست سیب حاوی آنتی اکسیدان های مانند پلی فنول ها می باشد که به کنترل فشار خون و سلامت قلب کمک فراوانی می کند. به همین خاطر است که بهتر است پوست سیب هم همراه سیب خورده شود.

- ویتامین E,A,C پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می کند.
- سیب سرشار از آنتی اکسیدان قوی است و در حقیقت آنتی اکسیدان برای سلامت قلب مواد زیادی دارد. سیب قرمز، بیشترین آنتی اکسیدان را دارد. آنتی اکسیدان های موجود در سیب سرخ علاوه بر اینکه می توانند عملکرد رادیکال های آزاد را خنثی کند، در حفظ سلامتی قلب نیز بسیار مفید است.

- سیب دارای مقادیر فراوانی ویتامین و مواد معدنی است که باعث تقویت خون می شود.
- سیب به دلیل داشتن فیبرهای غذایی از بروز خطر گرفتگی رگ های قلب پیشگیری می کند. این میوه سرشار از فیبر (دارای ۴ گرم فیبر به همراه پوست) بوده و خطر ابتلا به بیماری کرونری قلب را ۱۴ درصد کاهش می دهد. طبق گفته دانشگاه ایلینوی (University of Illinois) ، فیبر محلول به جلوگیری از تجمع کلسترول در دیواره رگ های خونی کمک می کند ، بنابراین از بروز تصلب شرایین (محدود شدن جریان خون در عروق به دلیل تجمع پلاک ها) و بیماری های قلبی می کاهد. همچنین می تواند به کاهش سطح فشار خون کمک کند. یک مطالعه نشان داد که مصرف بیشتر فیبر محلول با

کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی همراه است. پکتین، نوعی فیبر است که در سیب نیز موجود بوده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی عروقی را پایین می آورد.

- سیب احتمال بروز تصلب شرایین (گرفتگی عروق) را کاهش می دهد. این میوه با ارزش به دلیل داشتن فیبرهای غذایی از بروز خطر گرفتگی رگ های قلب پیشگیری می کند. پژوهشگران با مطالعه بر گروهی از افراد میانسال سالم دریافتند که خوردن روزانه یک عدد سیب به مدت چهار هفته، در حدود ۴۰ درصد از سطوح مواد مرتبط با بروز سختی شریان ها را کاهش می دهد.
- سیب به دلیل نداشتن مواد مضر، سلامت قلب را حفظ می کند. برخی از این مواد شامل چربی اشباع، سدیم و کلسترول می شوند که مقادیر زیاد آنها برای سلامت قلب زیان آور است. بنابراین، به بیماران قلبی توصیه می شود که یک یا دو سیب در روز میل کنند.
- این میوه با ارزش، تقویت کننده انرژی طبیعی است که حاوی ویتامین C و پتاسیم است، ماده معدنی که به کنترل فشارخون کمک می کند و خطر بروز سکت قلبی و مغزی را کاهش می دهد. از سیب همواره به عنوان داروی ضد سکت قلبی یاد شده است.
- سیب سرشار از پتاسیم است. پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای کاهش فشار خون و حفظ سلامت قلب است. فشار خون بالا یکی از عوامل بروز حملات قلبی است که پتاسیم موجود در سیب خطر ابتلا به آن را کاهش می دهد. خوردن سیب حتی بوکردن آن، باعث کاهش فشار خون می شود. بررسی انجام شده توسط دانشگاه ییل (Yale) نشان داد که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشار خون بیماران را پایین می آورد. اگر میزان فشار خون بالا باشد پتاسیم خطر ابتلا به حملات قلبی را تا حدودی می تواند کاهش دهد.

- از مهم ترین فواید سیب برای قلب، کاهش میزان کلسترول خون (چربی خون) است. همان گونه که می دانید هنگامی که میزان کلسترول خون بالا باشد بر جریان خون تأثیر می گذارد و حتماً باید این میزان کلسترول کاهش پیدا کند. این میوه باعث کاهش کلسترول خون می شود. مواد داخل این میوه شیرین آب دار از رسوب کلسترول بر روی دیواره رگ ها و گرفتگی عروق پیشگیری خواهد کرد. مطالعه ای که در فوریه سال ۲۰۲۰ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد نشان داد که خوردن دوسیب در روز به شرکت کنندگان کمک می کند تا سطح کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیرید را کاهش دهند.
- مطالعات گوناگون ثرات خوردن یک سیب در روز را با مصرف استاتین مقایسه کرده اند، که نوعی داروی معروف به کاهش کلسترول است. برآورد شده است که سیب ها تقریباً به همان اندازه ی استاتین در کاهش مرگ ناشی از بیماری های قلبی موثر هستند.
- سیب دارای مواد مغذی و شیمیایی گیاهی می باشد که به ترتیب می توان آنها را به نام های فیتونوترینت و فیتوکمیکال نامید. این مواد می توانند به عنوان آنتی اکسیدان قوی و مناسبی عمل بکنند و کلسترول اضافی را از خون خارج کنند و این راهکار بسیار قوی در مقابل بیماری قلبی می باشد. فعالیت آنتی اکسیدانی این میوه باعث کاهش اکسیداسیون چربی ها خواهد شد. به این ترتیب تأثیر منفی انواع چربی ها بر روی رگ های خونی کاسته می شود. مصرف تقریباً ۲ عدد سیب میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد و از بروز سکته قلبی پیشگیری می کند.

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 می‌رسد علاوه بر پکتین مواد دیگری در سیب موجود است که خوردن کامل آن با پوست، کلسترول (چربی خون) را کاهش می‌دهد. پوست سیب حاوی نصف محتویات فیبر و بسیاری از پلی‌فنول‌ها است. سیب پوست نکنده را بردارید و گاز بزنید!
- برای خوش طعم کردن غذا می‌توان از آب سیب استفاده کرد.
- مزه سیب در نزدیک هسته اش شیرین تر است.
- سیب های خرد شده را می‌توان به سالاد میوه و سبزی اضافه کرد. چغندر و سیب را می‌توان در یک سالاد طراوت دهنده مخلوط کرد، به همراه کاسنی با گردو و نان های کمی تست شده و سرکه .
- تکه های گوشت را می‌توان با سرکه سیب مزه دار کرد و با پیاز قرمز خورد.
- آب سیب ، یک نوشیدنی پرترفدار و طراوت بخش است و می‌توانید در خانه آن را با ترکیب سیب ها در یک مخلوط کننده قوی تهیه کنید.
- سیب را می‌توان برای تهیه دسرهای سالم استفاده کرد که طعم خوب شیرینی دارند.
- از خوردن هسته‌های سیب خودداری شود. هسته سیب سمی می‌باشد؛ از این رو، آن را با سیب نخورید.
- می‌توان سیب را به صورت پخته، خردشده، له‌شده، منجمد و حتی خشک‌شده مصرف کرد.
- در زمان خرید سیب، از سفت بودن آن اطمینان حاصل کنید.
- برای خرید سیب بهتر است سیب هایی را انتخاب کنید که پوست براق و بدون لکه داشته باشند. انواع مختلفی از سیب ها در طول سال در بازار موجود است.
- سیب ها را در یخچال نگهداری کنید. مدت ماندگاری سیب ها در یخچال ۵ تا ۷ روز است. ماندگاری سیب های قرمز و یا زرد به نسبت دیگر سیب ها کمتر است.

- می توانید از سیب ها برای میان وعده، سالاد و یا از نوع پخته شده آن استفاده کنید.
- از خرید سیب‌هایی که چین و چروک دارند، خودداری کنید، زیرا این سیب‌ها بخش اعظم فواید و ارزش تغذیه‌ای خود را از دست داده‌اند.
- سیب‌هایی که بیش از حد رسیده‌اند و در آستانه‌ی فساد هستند، منابع مغذی شان دچار دگرگونی می‌شود. نتیجه‌ی این فرآیند، تولید گازی به نام اتیلن است. این گاز می‌تواند سبب فساد میوه‌هایی شود که در نزدیکی آنها قرار دارند؛ بنابراین اگر سیبی بیش از اندازه رسیده بود و در آستانه‌ی فساد قرار داشت، آن را از میوه‌های دیگر جدا کنید تا باعث فساد آنها 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، خداحافظا!، 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-Can eating an apple a day keeps the doctor away? , Swathi Handoo,
stylecraze, 2019, (<https://www.stylecraze.com>)

7-10 Impressive health benefits of apples, Kerri-Ann Jennings,
Healthline, 2016, (<https://www.healthline.com>)

8-7 outstanding health benefits of apples, Leslie Barrie, Everyday Health, 2020, (<https://www.everydayhealth.com>)

9-15 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>)

10-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