

## سیب، میوه ای شگفت انگیز و شفا بخش

### فواید جادویی سیب در افزایش سلامتی و عمر طولانی

سیب، میوه‌ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است و این اتفاق خوبی است. طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ، یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای میانسالان می باشد. (ص ۴۴) <sup>۱۵</sup> علاوه بر این، این میوه با ارزش یکی از خوش مزه ترین و در عین حال در دسترس ترین میوه ها در دنیا، سیب می باشد. <sup>۱۵</sup>

ترکیبات شیمیایی موجود در میوه سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است. <sup>۱</sup>

سیب یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. سیب با تنوعی بیش از گذشته منبع لذیذی از خواص سلامتی بخش است. 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. (ص ۱۸۹) <sup>۷</sup>

سیب سرشار از ویتامین های A, B1, B2, B12, E, K، اسید پانتوتونیک، نیاسین، بیوتین، اسید فولیک و کولین است. <sup>۷</sup> آب سیب به اندازه کافی دارای ویتامین های A، B و سرشار از ویتامین C است؛ به علاوه، این آب میوه دارای املاح معدنی است. <sup>۳</sup>

کم کالری است. یک سیب متوسط تقریباً هر کدام ۱۰۰ کالری دارد که آن را به گزینه ای کم کالری برای میان وعده تبدیل می کند. یک رژیم غذایی

سرشار از غذاهای کم کالری و پرمغذی ، می تواند به شما کمک کند کالری های بدن خود را متعادل نگه دارید و وزن خود را افزایش ندهد و این به سلامت قلب شما کمک می کند<sup>۱۸</sup>

دارای مقدار بسیار ناچیزی ویتامین K است.<sup>۱</sup>

منبع کاملی از ماده پکتین است . ماده پکتین ، تولید کننده ذرات مولکولی هستند که تا حد زیادی سلول های سرطانی را در سطح پروستات ، روده و ریه نابود می کند و از پیشرفت سرطان در بدن جلوگیری می نماید.<sup>۴</sup> آب سیب، بسیار لذیذ است و پکتین موجود در سیب، گرسنگی و عصبانیت در انسان را آرام می کند.

سرشار از فیبر(الیاف غذایی) است که میزان کلسترول(چربی خون) و گلوکز خون(قند خون) کاهش می دهد.<sup>۴</sup> فیبرموجود در این میوه (دارای ۴ گرم فیبربه همراه پوست)خطراتلا به بیماری کرونری قلب را۱۴ درصدکاهش 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.<sup>۱</sup>

از 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.

سرشار از نوعی آنتی اکسیدان است که از سلول های بدن محافظت

می کند.<sup>۱۴</sup>

حاوی پلی فنول است که به کاهش فشار خون و خطر سکته ارتباط دارد.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

مقوی قلب است. سیب، کلید یک رژیم غذایی سالم برای قلب می باشد. میوه

هایی مانند سیب پایه های اصلی یک برنامه سلامت قلب هستند. انجمن قلب آمریکا در واقع مصرف ۴ تا ۵ وعده میوه در روز را توصیه می کند.<sup>۱۸</sup> ویتامین E, A, C پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می کند.<sup>۱</sup> فلاونوئیدهای موجود در سیب، با کاهش چسبندگی پلاکت

در رگ ها، کاهش کلسترول و شل کردن شریان ها، باعث تقویت سلامت قلب می شود. از سیب همواره به عنوان **داروی ضد سکته قلبی** یاد شده است.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup> یک مطالعه در مجله غذاهای کاربردی، همانطور که توسط **Prevention**، گزارش شده است، نشان داد که خوردن یک سیب در روز می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را تقریباً به نصف کاهش دهد.<sup>۱۶</sup>

**سیب دارای مقادیر فراوانی ویتامین و مواد معدنی است که باعث تقویت**

**خون می شود.<sup>۱</sup>**

**سیب از سیاهرگ ها محافظت می کند.<sup>۴</sup>**

**سیب را می توان به عنوان یک میان وعده عالی روزمره استفاده کرد.**

**باعث کاهش فشار خون می شود. 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.

۱

**دیابت را کنترل می کند. کنترل سطح قند خون برای بیماران دیابتی (بیماری**

قند) بسیار ضروری است. پلی فنول های موجود در سیب به کاهش جذب

کربوهیدرات در بدن کمک می کند. کاهش جذب کربوهیدرات در بدن، به

جلوگیری از نوسانات سطح قند خون در جریان خون کمک می کند. علاوه بر این، پلی فنول های موجود در سیب به تحریک گیرنده های انسولین، در سلول ها کمک می کند. آنتی اکسیدان های موجود در سیب، می توانند از سلول های پانکراس (لوزالمعده) محافظت کنند که می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.<sup>۱۶</sup>

کسانی که دیابت دارند روزی یک سیب بخورند. اگرچه متخصصان تغذیه توصیه می کنند حتما در رژیم غذایی خود سیب را بگنجانید؛ زیرا سیب کالری پایینی دارد و فیبر (الیاف گیاهی) آن بسیار بالا است و جلوی گرسنگی را می گیرد. (ص ۲۱۷)<sup>۱۳</sup>

**+** افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می دهند<sup>۳</sup> علاوه بر آن، از بروز بیماری های متعددی مانند افسردگی، استرس و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نماید. (ص ۴۴)<sup>۱۵</sup>

**+** به جذب آهن کمک می کند.<sup>۴</sup>

**+** 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.<sup>۱</sup>

**+** این میوه با ارزش، تقویت کننده انرژی طبیعی است.<sup>۱</sup>

✚ **حاوی پتاسیم است.** ماده معدنی که به کنترل فشارخون کمک می کند و

خطر بروزسکته قلبی و مغزی را کاهش می دهد.<sup>۱</sup>

✚ **باعث کاهش کلسترول خون می شود.** مواد داخل این میوه شیرین آب دار ،

از رسوب کلسترول(چربی خون) 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 دادکه خوردن دو سیب در روز به شرکت کنندگان

کمک می کند تا سطح کلسترول بد(LDL) و تری گلیسیرید را کاهش

دهند.مطالعات گوناگون اثرات خوردن یک سیب در روز را با مصرف استاتین

مقایسه کرده اند، که نوعی داروی معروف به کاهش کلسترول است. برآورد شده

است که سیبها تقریبا به همان اندازهی استاتین در کاهش مرگ ناشی از

بیماری های قلبی موثر هستند.<sup>۱</sup>

✚ **هضم غذا را بهبود می بخشد .** فیبر موجود در سیب به بهبود روند هضم غذا

کمک می کند .آن ها حرکات روده نرم تر را تضمین می کنند و از بروز

اختلالات معده و یبوست جلوگیری می کنند.<sup>۲</sup>

✚ **میان وعده های ناسالم را حذف می کنند .**وقتی میوه هایی مانند سیب

می خوریم، به این معنی است که به دنبال چیپس و سایر خوراکی های پرکالری

و کم مغذی نیستیم.<sup>۱۸</sup>

➡ **به کاهش وزن کمک می کند.** سیب، میوه خوبی برای کاهش وزن است.<sup>۸</sup> فیبر

موجود در سیب می تواند به شما احساس سیری بدهد و شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. اشتها را کاهش می دهند و از پرخوری جلوگیری می کنند. این باعث می شود سیب، میوه ای عالی برای کاهش وزن باشد.<sup>۲</sup> بر اساس یک تحقیق در برزیل، زنانی که روزانه ۳ سیب یا بیشتر می خورند کاهش وزن بیشتری نسبت به زنانی دارند که سیب نمی خورند.<sup>۶</sup>

ترکیبات طبیعی موجود در سیب که به نام پکتین شناخته می شوند، به کاهش وزن کمک می کنند.<sup>۶</sup> از آن جایی که سیب کالری کمی دارد، انتخاب یک میان وعده سالم مانند آن به جای تنقلات پر کالری، مانند کلوچه یا آب نبات می تواند به شما در حفظ وزن سالم کمک کند.<sup>۱۷</sup>

➡ **در درمان کم خونی مفید است.** به افرادی که از کم خونی رنج می برند اغلب

توصیه می شود سیب را مصرف کنند، زیرا منبع غنی آهن است. آهن برای متابولیسم گلبول های قرمز بسیار مهم است.<sup>۲</sup>

➡ **دشمن آلزایمر است.** در سیب، ماده آنتی اکسیدانی به نام کوئرستین وجود دارد

که بیشترین مقدار آن در پوست آن نهفته است. سیب قرمز در مقایسه با سیب زرد و سبز، آنتی اکسیدان بیشتری دارد. مصرف روزانه آب سیب، ابتدا به آلزایمر را کاهش می دهد و با اثرات پیری بر مغز مقابله می کند.<sup>۵</sup> سیب از بروز

فراموشی و آلزایمر در افراد مسن جلوگیری می کند. بر اساس نتایج حاصله از تحقیقات دانشمندان دانشگاه ماساچوست، مصرف آب سیب می تواند از ابتلا به آلزایمر، پیشگیری کند. پژوهشگران طی آزمایشاتی که روی موش ها انجام دادند، دریافتند احتمال کاهش حافظه موش هایی که آب سیب دریافت کردند، کمتر است. این پژوهشگران می گویند: "مصرف روزانه آب سیب، نه تنها به بهترین وجه، به عملکرد مغز کمک می کند، بلکه می تواند جنبه های اصلی بیماری آلزایمر را به تأخیر بیاورد."<sup>۵</sup>

#### از مواد غذایی چربی سوز است.<sup>۶</sup>

از پرخوری جلوگیری می کند. سیب دارای فیبر خوراکی، فلاونوئید، فیتواسترول و بتاکاروتن است که باعث ایجاد احساس سیری می شود و از پرخوری جلوگیری می کند.<sup>۶</sup>

از آنجایی که سیب سرشار از آنتی اکسیدان است، موجب بهتر شدن جریان خون و ساختن ماهیچه های قوی تر و سالم تر می شود.<sup>۶</sup>

#### سیب حریف تازه نفس در مقابل سرطان! خوردن سیب طبیعی تازه و رسیده

به طور کامل و با پوست، آثار ضدسرطان دارد. بر اساس نتایج پژوهشی جدید در آمریکا، خوردن روزانه یک عدد سیب خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.<sup>۷</sup> گنجاندن سیب در رژیم غذایی با کاهش خطر ابتلا به چندین سرطان مرتبط است. به عنوان مثال، یک بررسی در سال ۲۰۲۱ در **Nutrients**، به بررسی مطالعاتی پرداخت که نشان داد به نظر می رسد مصرف سیب با کاهش خطر ابتلا به سرطان های ریه، مثانه، سینه، پانکراس، روده بزرگ، حلق، مری، تخمدان، کلیه و پروستات مرتبط است.<sup>۱۰</sup>

پکتین ، ماده شیمیایی گیاهی که موجب رنگ قرمز در بعضی میوه ها می شوند، خطر ابتلا به برخی از سرطان ها را کاهش می دهند. همچنین کوئرستین موجود در سیب ، خطر سرطان ریه و رشد سلول های سرطانی را کم می کند. سالیسیلات موجود در سیب، در کاهش خطر ابتلا به سرطان موثر است. <sup>۷</sup> خاصیت ضد سرطانی مواد گیاهی موجود در پوست سیب از ویتامین C نیز بیشتر است. (ص ۱۹۰)<sup>۷</sup>

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. <sup>۷</sup> بر اساس نتایج پژوهشی جدید در آمریکا، خوردن یک عدد سب در روز خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاهش می دهد. <sup>۷</sup>

**+** سیب با داشتن مقدار قابل توجه فیبر غذایی بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. <sup>۷</sup> بعضی از متخصصان علم تغذیه معتقدند که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشم گیری کاهش می دهد، زیرا سیب علاوه بر داشتن فیبر (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. همچنین این مواد، با حمایت از سلول های پوششی دیواره روده ها آن ها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کند. (ص ۱۹۲) ۷

سیب حاوی پروسیانیدین، نوعی آنتی اکسیدان است که ممکن است تاثیر مثبتی در پیشگیری از بروز ضایعات پیش سرطانی در روده بزرگ داشته باشد. ۱۶

➤ **از بروز سرطان معده پیشگیری می کند.** پکتین موجود در سیب از بروز سرطان معده پیشگیری می کند. ۷

➤ **از بروز بیماری یبوست پیشگیری می کند.** وجود فیبر در سیب موجب می شود که دستگاه گوارش با سرعت بیشتری فعال شده و از بروز بیماری یبوست پیشگیری می کند. ۷

➤ **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. (صص ۱۹۳-۱۹۲) ۷

➤ **سلول های آسیب دیده را ترمیم می کند.** این میوه خاصیت ضد اکسیدانی دارد و سلول های آسیب دیده را ترمیم می کند. ۷

**✚ خوردن سیب دندان ها را سفیدتر و سالم تر می کند.** خوردن سیب دندان ها را سفیدتر و سالم تر می کند. سیب جایگزین مسواک ما نمی شود، اما گاز گرفتن و جویدن آن، سیب تولید بزاق در دهان ما را تحریک می کند و با کاهش سطح باکتری ها، پوسیدگی دندان را کاهش می دهد.<sup>۸</sup>

**✚ گرسنگی را برای مدت طولانی تری رفع می کند.** از آن جایی که سیبها سرشار از آب و فیبر هستند، میان وعده ای سیرکننده درست می کنند. فیبر به هضم آهسته کمک می کند؛ بنابراین برای مدت طولانی تری احساس سیری می کنید.<sup>۱۸</sup>

**✚ به شما کمک می کند بیشتر عمر کنید.** یک مطالعه می گوید اگر روزی یک سیب بخورید، ممکن است عمر بیشتری داشته باشید. پژوهشگران دریافتند شرکت کنندگانی که این کار را انجام می دهند، در ۱۵ سال بعد، ۳۵ درصد کمتر احتمال دارد که بمیرند.<sup>۱۷</sup>

**✚ به جلوگیری از پارکینسون کمک می کند.** تحقیقات نشان داده است افرادی که میوه ها و سایر غذاهای پر فیبر مانند سیب می خورند، ممکن است در برابر بیماری پارکینسون محافظت شوند، وضعیتی که با تجزیه سلول های عصبی تولید کننده دوپامین مغز مشخص می شود. دانشمندان این را به قدرت مبارزه با رادیکال های آزاد آنتی اکسیدان های موجود در آن مرتبط می دانند.<sup>۸</sup>

**✚ از بروز سنگ کیسه صفرا جلوگیری می کند.**<sup>۸</sup>

**✚ به مقابله با سندرم روده تحریک پذیر کمک می کند.** سندرم روده تحریک پذیر با یبوست، اسهال و درد شکم و نفخ مشخصی شود. برای کنترل این علائم، پزشکان توصیه می کنند از لبنیات و غذاهای چرب دوری کنند و افراد مبتلا به IBS (سندرم روده تحریک پذیر) به خوبی درک می کنند.<sup>۸</sup>

**✚ به پیشگیری از بروز بواسیر کمک می کند.** هموروئید (بواسیر) وریدهای متورم در مجرای مقعدی هستند و در حالی که تهدیدی برای زندگی نیستند، این

سیاهرگ‌ها می‌توانند بسیار دردناک باشند. آن‌ها به دلیل فشار بیش از حد در ناحیه لگن و مقعد و قسمتی از آن، با کنترل یبوست ایجاد می‌شوند. فیبر(الیاف غذایی) می‌تواند از زور زدن بیش از حد شما، هنگام رفتن به دستشویی جلوگیری کند و در نتیجه به کاهش هموروئید کمک کند. در اینجا دوباره فواید سیب می‌آید! سیب منبع عالی فیبر است که می‌تواند به شما کمک کند منظم باشید.<sup>۸</sup>

**سلامت مغز را تقویت می‌کند** در یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ که در **Nutrients**، منتشر شد پژوهشگران سوئدی دو هزار نفر را به مدت شش سال زیر نظر گرفتند و دریافتند کسانی که به رژیم غذایی موسوم به الگوی غذایی محتاطانه نوردیک (NPDP) پای بند بودند، نسبت به افرادی که غذاهای چرب و فرآوری شده بیشتری مصرف کردند، عملکرد شناختی بهتری داشتند. در میان چیزهای دیگر، NPDP خواستار خوردن مقدار زیادی سبزی‌های غیر ریشه‌ای، به علاوه گلابی، هلو و سیب است.<sup>۱۰</sup>

**دارای مقدار زیادی کلسیم است** و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را جذب کند.<sup>۱۱</sup> خوردن غذاهای سرشار از کلسیم، راه خوبی برای بهبود و حفظ تراکم استخوان است.

**سیب از میوه‌هایی است که باعث افزایش قوای جنسی می‌شود** (ص ۷۴)<sup>۱۱</sup> مرطوبی شکوفه سیب، برای تقویت معده و افزایش نیروی جنسی مفید است.<sup>۱۱</sup>

**خوردن سیب در تقویت عمومی بدن مؤثر بوده و یک خوراکی مقوی در مورد ضعف اعصاب و عضلات می‌باشد.**<sup>۱۱</sup>

**در حفظ طراوت و شادابی پوست اثر نیکویی دارد.**<sup>۱۱</sup>

✚ **اثر خوبی در رفع خستگی دارد.** برای رفع خستگی بیش از حد، مفید است.<sup>۱۱</sup>

✚ **دم کرده برگ سیب ادرار آور است.** سیب به خاطر داشتن ماده معدنی پتاسیم به دفع ادرار کمک کرده و در حفظ قدرت و فعالیت کلیه اثر بسیار نیکویی دارد.<sup>۱۱</sup>

✚ **حرارت را از بدن خارج می سازد.**<sup>۱۱</sup>

✚ **سلامت روده را تقویت می کند.** سیب حاوی پکتین است، نوعی فیبر که به عنوان یک پری بیوتیک عمل می کند و باکتری های خوب روده شما را تغذیه می کند. میکروبیوتای روده تان، نقش اساسی در سلامت و تندرستی کلی شما ایفا می کند.<sup>۱۴</sup>

✚ **درمان کننده التهاب کلیه و مثانه می باشد.**<sup>۱۱</sup>

✚ **اسیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.** پوست سیب حاوی کورستین است، نوعی رنگدانه گیاهی فلاونوئید که به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب کمک می کند.<sup>۱۴</sup>

✚ **از بروز عفونت پیشگیری می کند.**<sup>۱۱</sup>

✚ **سلامت استخوان ها را تقویت می کند.** با توجه به یک ماده مغذی گیاهی استخوان ساز منحصر به فرد به نام فلوریدزین، سیب می تواند به بهبود تراکم استخوان و کاهش تجزیه استخوان در زنان پس از یائسگی کمک کند. <sup>۱۴</sup> پژوهشگران فرانسوی دریافتند که فلوریدزین، ممکن است زنان یائسه را از ابتلا به پوکی استخوان محافظت کند. این مطالعه نشان داد که این فلاونوئید خاص سازندگان التهاب را بهبود می بخشد و ممکن است تراکم استخوان را افزایش دهد.<sup>۱۶</sup>

✚ **از بروز آسم جلوگیری می کند.** بر اساس یک مقاله مروری تحقیقاتی در مجله تغذیه، سیب با کاهش خطر ابتلا به آسم (تنگی نفس) و افزایش عملکرد

ریه مرتبط است. کارشناسان حدس می زنند ترکیبات موجود در سیب، اثرات ضد التهابی در ریه ها و مجاری تنفسی اعمال می کند و خس خس سینه و سایر علائم آسم را کاهش می دهد.<sup>۱۴</sup>

**در پیشگیری از بروز سرطان سینه موثر است.** مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا دریافت که فیبر و ترکیبات پلی فنل موجود در سیب با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه که گیرنده استروژن منفی است، مرتبط است.<sup>۱۶</sup>

### توصیه های مهم:

**خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده آل است.**<sup>۳</sup>

انواع مختلفی از سیب ها در طول سال در بازار موجود است.<sup>۱</sup>

خنثی کننده زیان خوردن سیب، قند و دارچین است.<sup>۱۲</sup>

در صورتی که بعد از خوردن سیب احساس ناراحتی و سنگینی در معده نمودید، نباید روی آن آب سرد میل کنید.<sup>۱۱</sup>

**خوردن سیب نارس موجب سوء هاضمه، نفخ، ضعف حافظه، نیروی جنسی و ناراحتی معده شده و در مورد مبتلایان به رماتیسم نیز زیان آور می باشد.** (ص ۱۱۹)<sup>۱۲</sup>

آب سیب را با آب میوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آن را بنوشید، زیرا در اثر ماندن آنزیم های خود را از دست می دهد.<sup>۱۱</sup>

بهتر است سیب های خود را در حالت کامل بخورید. اگر آب سیب را انتخاب کنید که می تواند قند بالایی داشته باشد، ممکن است آن قدر سیر کننده نباشد و کالری بیشتری نسبت به نیازتان به شما بدهد.<sup>۱۶</sup>

افرادی که مبتلا به زخم معده می باشند به جای مصرف خام آن به صورت پخته و یا رنده شده، نوش جان نمایند.<sup>۱۲</sup>

✚ برای دستیابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل

نشوید!<sup>۳</sup> سیب پوست نکنده را بردارید و گاز بزنید!<sup>۱</sup> 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.<sup>۲</sup>

✚ برای خوش طعم کردن غذا می توان از آب سیب استفاده کرد.<sup>۳</sup>

✚ سیب را می توان به صورت پخته، خرد شده، له شده، منجمد و حتی خشک شده

مصرف کرد.<sup>۳</sup>

✚ مزه سیب در نزدیک هسته اش، شیرین تر است.<sup>۱</sup>

✚ سیب های خرد شده را می توان به سالاد میوه و سبزی اضافه کرد. می توانید از

سیب ها برای میان وعده، سالاد و یا از نوع پخته شده آن استفاده کنید. 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.<sup>۱</sup>

✚ تکه های گوشت را می توان با سرکه سیب مزه دار کرد و با پیاز قرمز خورد.<sup>۱</sup>

✚ سیب را می توان برای تهیه پیش غذاهای سالم استفاده کرد که طعم خوب

شیرینی دارند.<sup>۱</sup>

✚ از خوردن هسته های سیب خودداری شود. هسته سیب سمی می باشد؛ از این رو،

آن را با سیب نخورید.<sup>۱</sup>

✚ می توان سیب را به صورت پخته، خرد شده، له شده، منجمد و حتی خشک شده

مصرف کرد.<sup>۱</sup>

✚ در زمان خرید سیب، از سفت بودن آن اطمینان حاصل کنید. همچنین برای

خرید سیب بهتر است سیب هایی را انتخاب کنید که پوست براق و بدون لکه

داشته باشند. از خرید سیب‌هایی که چین و چروک دارند، خودداری کنید، زیرا این سیب‌ها، بخش اعظم فواید و ارزش تغذیه‌ای خود را از دست داده‌اند.<sup>۱</sup>

### منابع :

۱- سیب، میوه‌ای معجزه‌گر و شفا بخش برای سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی (vahiderfani.ir).

2-10 Health Benefits of Eating Apples You Never Knew, Actual Fruveg, 2022, (<https://actualfruveg.com>)

۳- میوه‌های ضد استرس، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- میوه‌های جادویی که به تقویت سیستم ایمنی تان کمک می‌کنند، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- خوراکی‌هایی که به جنگ بیماری آلزایمر می‌روند، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶- خوردنی‌های چربی‌سوز، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷- اگر می‌خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

8-15 Impressive Health Benefits of Apples, 2023, Simply Life Tips, (<https://simplylifetips.com>)

۹- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

10-5 Health Benefits of Apples, Eating Well, 2023,  
(<https://www.eatingwell.com>)

۱۱- نیروی جنسی سالم، آرزوی همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر  
اردهال

۱۲- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴،

نشر البرز

۱۳- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

14-10 Reasons Why You Should Eat an Apple a Day,  
2023 Michigan Apples  
(<https://www.michiganapples.com>)

۱۵- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان

16-10 Amazing Health Benefits of Apples, Apple Pie  
Media, 2023, (<https://minnetonkaorchards.com>)

17-7 Reasons Why Apples Are Good for You,  
Cleveland, 2023, (<https://health.clevelandclinic.org/>)

18-9 Reasons Why Apples Are Good for Your Heart,  
2023, Produce for Better Health,  
(<https://fruitsandveggies.org>)

---



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)