

به نام خدا

سیب، میوه ای که به قلب سلامتی می بخشد !

سیب، داروخانه سبز سلامت قلب

فواید شگفت انگیز سیب در افزایش سلامت قلب و عروق



مقدمه:

سیب، میوه ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است . از زمان های

گذشته، مردم جهان علاقه فراوانی به میوه ها داشتند .^۱

سیب، یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می

شود.^۵

سیب قرمز خوشمزه است.^۱

سیب، یکی از خوشمزه ترین، سلامت بخش ترین و در عین حال در

دسترس ترین میوه ها در دنیا و اطراف ما محسوب می شود. طبق آمار موسسه

سلامت ایالات متحده آمریکا (Health Institutes of National) سیب

سرخ، یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای افراد میانسال می باشد.^۲

ترکیبات شیمیایی موجود در میوه سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است.^۲

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. (ص ۳۱۹)^۵

سیب سرشار از ویتامین های A, B1, B2, B12, E, K، اسید پانتوتونیک، نیاسین، بیوتین، اسید فولیک و کولین است. مقادیر این ویتامین ها، در انواع گوناگون سیب متفاوت است.^۲ 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.^۲

سیب را می توان به عنوان یک میان وعده عالی روزمره استفاده کرد.^۱ سیب ها جایگزین میان وعده های ناسالم می شوند. وقتی میوه هایی مانند سیب ها را به

عنوان میان وعده مصرف می‌کنید، به این معنی است که به سراغ چیپس و سایر خوراکی‌های پرکالری و کم‌ارزش نمی‌روید!^{۱۰}

از مهم ترین خواص سیب، می‌توان کمک به بیماری های قلبی، کم خونی، دیابت، روماتیسم، و انواع سرطان، اختلالات معده، کیسه صفرا و ... می‌توان نام برد.

فواید سیب در افزایش سلامت قلب و عروق:

یک سیب آبدار میل کنید و در این فرآیند به سالم ماندن قلب خود کمک کنید.^۹

سیب همیشه به عنوان یک میوه سالم و بهشتی در نظر گرفته شده است و گفته می‌شود این میوه به بهبود عملکرد بخش های مختلف بدن، واز جمله قلب و عروق کمک می‌کند.^۶

سیب‌ها کالری کمی دارند. یک سیب متوسط، تقریباً ۱۰۰ کالری دارد، که آن را به انتخابی کم‌کالری برای میان وعده تبدیل می‌کند. یک رژیم غذایی سرشار از غذاهای کم‌کالری و سرشار از مواد مغذی، می‌تواند به شما کمک کند کالری‌های

خود را در تعادل نگه دارید و از افزایش وزن جلوگیری کنید و این به سلامت قلب شما کمک می‌کند.^{۱۰}

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 می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.^۶

سیب، مقوی قلب است.^۵ مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی می‌کند.^۶

تحقیقات نشان داده است که خوردن ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم سیب کامل در روز با کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی و عوامل خطر مانند فشار خون بالا مرتبط است.^۷

مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی می‌کند. مشخص شده است که بین سیب و خطر کمتر ابتلا به بیماری‌های قلبی رابطه‌ای وجود دارد.^۶

مطالعات پژوهشگران علوم تغذیه در کشور آمریکا نشان می‌دهد که خوردن یک سیب در روز، می‌تواند از ابتلا به بیماری های قلب و عروق پیشگیری کند.^۶

ویتامین E,A,C، پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می‌کند. (ص ۳۲۶)^۵

سیب‌ها سلامت قلب را به چندین روش بهبود می‌بخشند. آن‌ها فیبر محلول [الیاف غذایی محلول] زیادی دارند که به کاهش کلسترول [(چربی خون)] کمک می‌کنند. همچنین حاوی پلی‌فنول هستند که به کاهش فشار خون و خطر سکته ارتباط دارد.^۶

سیب خاصیت ضدالتهابی دارد و به سلامت کلی رگ‌ها کمک می‌کند. مواد موجود در سیب از رسوب کلسترول بر روی دیواره رگ‌ها و گرفتگی عروق پیشگیری می‌کنند و به همین جهت باعث افزایش سلامت قلب شده و مصرف آن برای بیماران قلبی عروقی مفید است.^۶

سیب به عنوان یکی از میوه‌های پرطرفدار به دلیل داشتن فلاونوئیدهای که در پوست آن می‌باشد می‌تواند 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.^۶

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.^۶

✚ فلاونوئیدهای موجود در سیب، با کاهش چسبندگی پلاکت در رگ ها، کاهش کلسترول و شل کردن شریان ها، باعث تقویت سلامت قلب می شود.

✚ 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.^۶

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.^۶

سیب دارای مقادیر فراوانی ویتامین و مواد معدنی است که باعث تقویت خون می شود.^۶

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.^{۱۴}

شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می دهد ترکیبات پلی فنول موجود در سیب در کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، دو عامل مهم دخیل در ایجاد نه تنها بیماری های قلبی و دیابت، بلکه سرطان، زوال عقل و افسردگی نیز نقش دارند. بیشتر پلی فنول های موجود در سیب در پوست آن یافت می شوند.^{۱۴}

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 آن ها، برای

سلامت قلب زیان آور است. بنابراین، به بیماران قلبی توصیه می شود که یک یا دو سیب در روز میل کنند.^۶

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.^۶

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.^۶

طبق گفته دانشگاه ایلینوی (University of Illinois)، فیبر محلول [موجود در سیب] 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.^۹

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 موجود بوده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی عروقی را پایین می آورد.^۶

این میوه با ورزش، 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.^۲

تصور می شود که سیب می تواند با کاهش فشار خون، بهبود عملکرد رگ های خونی و کاهش سطح کلسترول، ما را در برابر بیماری های قلبی محافظت کند.^{۱۴}

یک مطالعه کوچک استرالیایی نشان داد که خوردن سیب، به کاهش فشار خون کمک می کند. تحقیقات دیگر نتایج متفاوتی داشته اند. اما پژوهشگران موافقند که آنتی اکسیدان های موجود در پوست سیب، به جریان روان خون شما کمک می کنند. فیبر موجود در سیب نیز ممکن است نقشی داشته باشد.^{۱۱}

خوردن سیب حتی بو کردن 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.^۵(ص ۳۲۱)

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.^۶

➤ به طور متوسط سیب دارای اثر کاهش دهنده چربی خون (کلسترول خون) می باشند.^۳

➤ کلسترول بالا، یک عامل خطر اصلی برای بیماری قلبی است، زیرا شریان های شما را مسدود می کند و جریان خون به قلب شما را محدود می کند . اما آنتی اکسیدان ها و فیبر موجود در سیب، ترکیبی برنده برای کمک به کاهش این عدد هستند .نوع فیبری که در اینجا برجسته است، پکتین است که به کلسترول در دستگاه گوارش شما متصل شده و آن را دفع می کند.^{۱۱}

➤ مطالعه ای در دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داد که خوردن یک سیب هر روز به مدت چهار هفته، سطح نوعی کلسترول "بد" را که باعث سفت شدن شریان ها می شود، کاهش می دهد .^{۱۰}

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.^۶

مطالعات متعدد روی افراد مبتلا به کلسترول بالا نشان می دهد که مصرف چند سیب در روز می تواند سطح کلسترول کل را حدود ۵ تا ۸ درصد کاهش دهد. آیا نمی توانید این تعداد سیب را در ۲۴ ساعت مصرف کنید؟ روزانه یک وعده ۹۰ گرمی سیب خشک (بدون شکر افزوده) را امتحان کنید. شرکت کنندگان در یک مطالعه، کلسترول کل خود را در شش ماه پس از خوردن آن مقدار، ۱۳ درصد کاهش دادند.^{۱۱}

مطالعات گوناگون اثرات خوردن یک سیب در روز را با مصرف استاتین مقایسه کرده اند، که نوعی داروی معروف به کاهش کلسترول است. بر آورد شده است که سیب ها، تقریباً به همان اندازه ی استاتین در کاهش مرگ ناشی از بیماری های قلبی موثر هستند.^۶

مصرف تقریباً ۲ عدد سیب، میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش

می دهد و از بروز سکته قلبی پیشگیری می کند.^۱

✚ سیب از ماده ای به نام پکتین که فیبر محلولی می باشد، تشکیل شده است

که میزان کلسترول بد (LDL) را از طریق کاهش جذب چربی، کم می کند.

هم زمان، پکتین میزان کلسترول HDL، یا چربی خون خوب بدن شما را که برای

مصارفی همچون تولید هورمون ها مورد نیاز هستند، افزایش می دهد. افزایش

سطح کلسترول مفید خون (HDL) منجر به کاهش خطر بروز بیماری های قلبی

عروقی می شود.(ص ۳۲۵)^۵

✚ 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 دو سیب در

روز، به شرکت کنندگان کمک می کند تا سطح کلسترول بد (LDL) و تری

گلیسیرید را کاهش دهند.^۹

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.^۶

✚ 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.^۶

✚ سیب خبر خوبی برای بیماران دیابتی، افراد با قند پایین و دیگرانی که به شدت نسبت به افزایش و کاهش میزان قند خون حساس هستند، است. (ص ۲۱۶)^۴

✚ میزان بالای فیبر غذایی موجود در یک دانه سیب موجب می شود که سطح قند خون یا همان گلوکز خون ثابت باقی بماند و به هر حال وجود ثبات در میزان قند خون با سطح متوازن شده قند خون، بر اشتهاهای شما لگام می زند! (ص ۲۱۶)^۴

❖ سیب ممکن است با بهبود حساسیت به انسولین (به این معنی که بدن شما نیازی به تولید انسولین زیاد ندارد) و کمک به حفظ وزن سالم بدن، از ما در برابر دیابت محافظت کند.^{۱۴}

این میوه‌ها، به ویژه سرشار از فیبر محلول هستند که هضم را کند می‌کنند که ممکن است به شما در جلوگیری از پرخوری و افزایش وزن کمک کند.^{۱۵}

❖ سیب شما را سیر می‌کند . سیب سرشار از دو چیز است که شکم شما را پر می‌کند و شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد: مایعات و فیبر.^{۱۶}

توصیه های مهم:

❖ خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده آل است.^۲

❖ بهتر است سیب را با پوست مصرف کنید.^۸

❖ پوست سیب را بشویید . سیب خود را زیر آب جاری بشویید و قسمت بیرونی پوست را با یک حوله تمیز بشویید تا از گـ\ارده و گرد و غبار اضافی فروشگاه پاک شود . سپس آن را بکنید یا شروع به برش دادن آن کنید.^{۱۲}

❖ برخی از سیب‌های موجود در بازار، در صورتی که درخت سیب از آن اسپری شده باشد، با یک لایه نازک از موم خوراکی پوشانده شده‌اند . در حالی که مردم نظرات متفاوتی در مورد مسائل مربوط به ایمنی مواد غذایی مرتبط با خوردن

این میوه دارند، معمولاً مصرف می‌شود و از نظر فنی برای مصرف تأیید شده است.^{۱۲}

پکتین فیبر محلول در سیب، به تنظیم کلسترول و قند خون کمک می‌کند، یبوست را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند احساس سیری کنید که می‌تواند به مدیریت وزن کمک کند.^{۱۳}

پوست کندن سیب، می‌تواند طعم‌ها و بافت‌هایی را که برای جوانه‌های چشایی کمتر خوش طعم هستند، از بین ببرد. اما همچنین مقدار قابل توجهی از فیبر را از بین می‌برد. در واقع، یک سیب با پوست می‌تواند بیش از دو برابر یک سیب پوست کنده فیبر داشته باشد.^{۱۳}

پوست سیب حاوی فیبر محلول و نامحلول است که هضم را تا حد زیادی افزایش می‌دهد و از حرکات سالم روده پشتیبانی می‌کند.^{۱۳}

فیبر نامحلول در پوست سیب، حجم مدفوع و نظم کلی را بهبود می‌بخشد.^{۱۳} اگر نگران آفت‌کش‌های موجود در موم اطراف پوست سیب خود هستید، پوست سیب را جدا کنید. با استفاده از یک چاقوی میوه‌خوری، پوست سیب را با دقت جدا کنید و تا حد امکان گوشت سفید آن را باقی بگذارید. پوست سیب بیشترین فیبر و ترکیبی به نام اسید اورسولیک را دارد که با کاهش وزن، سلامت تنفسی و تنظیم قند خون مرتبط است.^{۱۲}

سیب را با گاز زدن مستقیم به پوست، به طور کامل بخورید.^{۱۲}

سیب‌ها را با پروتئین یا چربی سالم ترکیب کنید. افزودن کره بادام‌زمینی، پنیر یا ماست به سیب، نه تنها یک میان وعده خوشمزه‌تر ایجاد می‌کند، غذاهایی مانند اینها پروتئین و چربی‌های سالم را نیز برای افزایش ارزش غذایی سیب اضافه می‌کنند.^{۱۳}

برای داشتن یک میان وعده دلچسب، سیب را برای چند ساعت در یخچال خنک کنید.^{۱۲}

هلن تیو، متخصص تغذیه و بنیانگذار Diet Redefined در ونکوور، کانادا، می گوید: "محتوای پروتئین و چربی به گند شدن هضم و افزایش بیشتر سطح سیری کمک می کند. همچنین سرعت افزایش سطح قند خون توسط کربوهیدرات های سیب را کاهش می دهد." در نهایت، این می تواند هم از قند خون سالم و هم از مدیریت وزن پشتیبانی کند.^{۱۳}

سیب را با یک چاقوی تیز به صورت ورقه ورقه ب،رش دهید.^{۱۲}
سیب را با رویه یا سس هایی مانند عسل، کارامل یا کره بادام زمینی برش دهید.^{۱۲}

برای دست یابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل نشوید! به نظرمی 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!^{۸،۲}

به دنبال سیب های رسیده باشید. در فروشگاه، یا اگر واقعاً در باغ خوش شانس هستید، بررسی کنید که سیب ها سفت و معطر باشند. یک سیب رسیده، باید سفت به نظر برسد و در ساقه و انتهای شکوفه بوی سیب بدهد.

بعضی از سیب ها، کمی نرم تر به نظر می رسند، زیرا گوشت آن ها کمی نرم تر است. این کاملاً خوب است. اگر بوی رسیده بودن بدهند، برای خوردن خوب هستند.^{۱۲}

برای خوش طعم کردن غذا می توان از آب سیب استفاده کرد.^۶

سیب های خرد شده را می توان به سالاد میوه و سبزی اضافه کرد.^۶

✚ مزه سیب در نزدیکی هسته اش، شیرین تر است.^۶

✚ به دنبال کبودی، تغییر رنگ و علائم آلودگی به کرم در سیب‌های خود باشید.

از سیب‌هایی با لکه‌های نرم قهوه‌ای یا سوراخ‌های تیره که به نظر می‌رسد در گوشت فرو رفته‌اند، باید اجتناب شود. با این حال، نقاط تیره سطحی کوچک روی پوست سیب برای خوردن مناسب هستند.^{۱۲}

✚ به طور کلی، شما به دنبال علائم بیش از حد رسیده بودن سیب‌ها هستید،

نه نارس بودن. تمام سیب‌هایی که از فروشگاه می‌خرید باید به اندازه کافی رسیده باشند که بتوانید فوراً آن‌ها را بخورید. شما فقط سعی می‌کنید مطمئن شوید که سیب‌های کهنه نمی‌خورید.^{۱۲}

✚ سیب را به طور کامل بخورید. تاکنون رایج‌ترین روش خوردن سیب، گاز زدن

درست و خوردن پوست و گوشت سیب به صورت خام و چرخاندن سیب در حین گاز زدن است. اگر ساقه‌ای در سیب وجود دارد، آن را بچرخانید و دور بیندازید. خوردن تا هسته سخت و پلاستیکی سیب، با دانه‌های کوچک آن، و سپس دور انداختن آن رایج است.^{۱۲}

✚ چغندر و سیب را می‌توان در یک سالاد طراوت دهنده مخلوط کرد، به همراه

کاسنی با گردو و نان‌های کمی تُست شده و سرکه.^۶

✚ تکه‌های گوشت را می‌توان با سرکه سیب مزه دار کرد و با پیاز قرمز خورد.

سیب را می‌توان برای تهیه دسرهای سالم استفاده کرد که طعم خوب شیرینی دارند.^۶

✚ آب سیب، یک نوشیدنی پرطرفدار و طراوت بخش است و می‌توانید در خانه

آن را با ترکیب سیب‌ها در یک مخلوط‌کننده قوی، تهیه کنید آب سیب شیرین، خوشمزه و به راحتی با سایر آب میوه‌های ترش مخلوط می‌شود تا ترکیبات عالی ایجاد شود. اگر آب میوه‌گیری دارید، بُرش دادن سیب‌های خام به بُرش و آب

گرفتن آن ها می تواند راهی عالی برای اضافه کردن آب میوه های دیگر یا نوشیدن مستقیم آن ها برای یک خوراکی سرشار از ویتامین باشد.^{۱۲}

✚ برای تهیه آب سیب، برش های سیب را پوره کنید تا به غلظتی شبیه به سس سیب برسد، سپس تفاله را از پارچه توری عبور دهید. آب حاصل را در یخچال نگهداری کنید. آب سیب و آب آن را روی اجاق گاز گرم کنید و دارچین، پوست پرتقال، میخک و سایر ادویه های تند را برای یک خوراکی عالی و گرم برای تعطیلات اضافه کنید.^{۱۲}

✚ سیب ها را بپزید تا به سس سیب تبدیل شوند. اگر سیب های زیادی خریده اید و نگران هستید که قبل از اینکه بتوانید آن ها را خام بخورید، خراب شوند، تهیه سس سیب خودتان، یکی از بهترین راه ها برای افزایش طول عمر آن ها است.^{۱۲}

✚ تهیه سس سیب مطابق سلیقه شما بسیار آسان است. در صورت تمایل می توانید پوست سیب ها را برای افزایش فیبر نگه دارید، یا اگر سس سیب نرم تری را ترجیح می دهید، آن را جدا کنید.^{۱۲}

می توان سیب را به صورت پخته، خرد شده، له شده، منجمد و حتی خشک شده مصرف کرد.^۶

✚ با شستن و خرد کردن سیب های خام به قطعات کوچک شروع کنید. در یک قابلمه متوسط روی حرارت متوسط رو به کم، سیب ها و مقدار کمی آب را اضافه کنید تا از سوختن سیب ها جلوگیری شود. بگذارید سس سیب بپزد و مرتباً هم بزنید تا به غلظت دلخواه برسد. سیب ها را مرتباً هم بزنید و شکر قهوه ای و دارچین را به آن ها اضافه کنید تا با سلیقه شما مطابقت داشته باشد.^{۱۲}

می‌توانید سس سیب تازه را گرم بخورید یا بگذارید تا دمای اتاق خنک شود، سپس آن را برای تهیه سس سرد در یخچال نگهداری کنید. اگر می‌خواهید سس سیب را نگه دارید، آن را در یخچال نگهداری کنید.^{۱۲}

از خوردن هسته‌های سیب خودداری شود. هسته سیب، سمی می‌باشد؛ از این رو، آن را با سیب نخورید.^۶

در زمان خرید سیب، از سفت بودن آن اطمینان حاصل کنید.^۶

برای خرید سیب، بهتر است سیب‌هایی را انتخاب کنید که پوست براق و بدون لکه داشته باشند. انواع مختلفی از سیب‌ها، در طول سال در بازار موجود است.^{۱۲}

سیب‌های خود را به درستی نگه‌داری کنید. سیب‌ها در اوج رسیدگی خود برداشت می‌شوند، بنابراین برای خوردن فوری، کاملاً مناسب هستند. می‌توانید آن‌ها را برای یک یا دو روز روی پیشخوان نگه دارید.^{۱۲}

هرگز سیب‌ها را در کیسه‌های پلاستیکی در بسته نگهداری نکنید، وگرنه خیلی سریع می‌رسند و خراب می‌شوند. از کاغذ استفاده کنید.^{۱۲}

از سیب در پخت استفاده کنید. پای سیب، به یک دلیل یکی از نمادین‌ترین و بی‌نظیرترین پای‌ها است: سیب‌ها برای پُر کردن پای عالی هستند. سیب‌ها همچنین افزودنی‌های بی‌نظیری به بسیاری از پروژه‌های پخت مختلف هستند و شیرینی، رطوبت و بافت را به انواع غذاها اضافه می‌کنند.^{۱۲}

اگر می‌خواهید یک سیب ورقه شده یا یک سیب نصف شده را نگه‌داری کنید، این کار را در یخچال انجام دهید. این سیب‌ها، خیلی سریع خشک و قهوه‌ای می‌شوند، اما کمی آبلیمو روی گوشت سیب، اسپری کنید تا آن را برای مدت طولانی‌تری تازه نگه دارید.^{۱۲}

سیب‌ها هنگام رسیدن، اتیلن تولید می‌کنند که باعث رسیدن میوه‌های دیگر اطراف شان می‌شود.^{۱۲}

سیب‌ها را در یخچال نگهداری کنید. مدت ماندگاری سیب‌ها در یخچال ۵ تا ۷ روز است. ماندگاری سیب‌های قرمز و یا زرد به نسبت دیگر سیب‌ها، کمتر است.^۶

می‌توانید از سیب‌ها برای میان وعده، سالاد و یا از نوع پخته شده آن، استفاده کنید.^۶

از خرید سیب‌هایی که چین و چروک دارند، خودداری کنید، زیرا این سیب‌ها، بخش اعظم فواید و ارزش تغذیه‌ای خود را از دست داده‌اند.^۶

سیب‌هایی که بیش از حد رسیده‌اند و در آستانه فساد هستند، منابع مغذی شان دچار دگرگونی می‌شود. نتیجه این فرآیند، تولید گازی به نام اتیلن است. این گاز می‌تواند موجب فساد میوه‌هایی شود که در نزدیکی آن‌ها قرار دارند؛ بنابراین اگر سیبی بیش از اندازه رسیده بود و در آستانه فساد قرار داشت، آن را از میوه‌های دیگر جدا کنید تا باعث فساد آن‌ها نشود.^۶

سخن پایانی:

سیب، یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود.

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

مقوی قلب است. مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز

بیماری های قلبی می کند. سیب خاصیت ضدالتهابی دارد و به سلامت کلی

رگ ها کمک می کند. سیب به دلیل داشتن فیبرهای غذایی، از بروز خطر

گرفتگی رگ های قلب پیشگیری می کند. خوردن سیب ، به کاهش فشار خون کمک می کند. به طور متوسط سیب دارای اثر کاهش دهنده چربی خون (کلسترول خون) می باشند.^۳ سیب خبر خوبی برای بیماران دیابتی، افراد با قند پایین و دیگرانی که به شدت نسبت به افزایش و کاهش میزان قند خون حساس هستند، است.

منابع :

۱-میوه های قرمز برای سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۲-کلسترول اضافی ،خداحافظا!،وحید عرفانی،چاپ دوم ،۱۳۹۶،انتشارات سفیر

اردهال

۳-قلب سالم برای همه،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،نشر فرهنگ اندیشمندان

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

۵-تغذیه صحیح،ضامن سلامت،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسیم

۶-سیب،میوه ای معجزه گر و شفابخش برای سلامت قلب و عروق،وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

7-10 Impressive Health Benefits of Apples,
Kerri-Ann Jennings, Healthline, 2016,
(<https://www.healthline.com>)

8-The 25 Best Foods for Your Heart, Deborah
Hastings, Prevention, 2018,
(<https://www.prevention.com>)

9-8 Outstanding Health Benefits of Apples, Leslie Barrie, Everyday Health, 2020,
(<https://www.everydayhealth.com>)

10-9 Reasons Why Apples Are Good for Your Heart,
By Stemilt Growers , fruits and veggies,
(<https://fruitsandveggies.org>)

11-7 Reasons Why Apples Are Good for You,
Cleveland clinic, 2023,
(<https://health.clevelandclinic.org>)

12-How to Eat an Apple, Wikihow, 2025,
(<https://www.wikihow.com>)

13-The Healthiest Ways to Enjoy Apples, According to Nutrition Experts, health, 2025,
(<https://www.health.com>)

14-The Health Benefits of Apples, By Dr. Nicola Bondonno, The Brightspace Foundation, 2020,
(<https://applesandpeople.org.uk>)

برای مطالعه بیشتر:

-13Amazing Benefits of Apple, Organic Information Services, 2018 (<https://www.organicfacts.net>)

-Apple Health Benefits and Risks You Didn't know, Perri O. Blumberg, Reader's Digest, Trusted Media Brands, 2018, (<https://www.rd.com>)

-Can Eating an Apple a Day Keeps the Doctor Away? , Swathi Handoo, stylecraze, 2019,
(<https://www.stylecraze.com>)

-15 Surprising Health Benefits of Apples That'll Have You Eating One (Or More) a Day,

Reader's Digest Magazine Canada, 2018,
(<http://www.besthealthmag.ca>)



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

v.erfani @yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان