



سیب میوه اعجاب آمیز

تاریخچه:

در اساطیر یونانی، سیب اکثراً غذای خدایان و نیمه خدایان بود. علاوه بر این سیب سرشار از نیروی جوانی و نماد عشق محسوب می شد.

در زمانهای قدیم سیب به سبب گردی اش نماد دنیا بود به این ترتیب نشانه قدرت و حکومت هم انگاشته می شد.

چنان چه سیب را از عمود به محور آن به دو نیم کنیم یک ستاره پنج پر در وسط آن دیده می شود (هسته های آن)

شکوفه سیب نیز پنج پر است و پنج پر، از دیر باز نماد دفع شر بود.

سیب، مغذی و دافع شر و نیروهای منفی است. در بسیاری از ادیان سیب را به این مضامین می شناسند.

سیب در هضم غذا کمک مؤثری می کند و مصرف حداقل روزی یک سیب در روش های مختلف طب سنتی توصیه شده است. سیب لاغر کننده، جاذب آب و ضد عفونی کننده بدن است. خام آن ضد اسهال و پخته اش مسهل ضعیف است.

سیب برای رفع سموم بدن توصیه شده است. تجمع سموم در بدن موجب سردرد، واریس و یبوست می شود. اگر سه روز به طور مرتب سیب خام با پوست و دانه هایش خورده شود، پس از آن احساس سبکی به انسان دست می دهد.

سیب میوه یا دارو

یک ضرب المثل انگلیسی می گوید:

یک سیب در هر روز شما را از رفتن پیش پزشک بی نیاز می کند.

تحقیقات جدید نشان می دهد:

سیب، نقش بسیار زیادی در کاهش احتمالی ابتلا به بسیاری از بیماریها را دارد.

سیب دارای مواد جلوگیری کننده از بیماری قلبی و سرشار از ماده کرسستین از خانواده آنتی اکسیدان هاست. محققان می گویند مصرف کرسستین تا ۷۰ درصد باعث کاهش ابتلا به بیماری های قلبی می شود. محققان فنلاندی با بررسی ۵۰۰۰ زن و مرد دریافتند کسانی که سیب می خورند ۴۳ درصد کمتر از دیگران به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

سیب در عین حال دارای ماده پکتین است که در محافظت از قلب و ریه نقش دارد پکتین به همراه کرسستین از ریختن اسیدهای صفراوی در معده جلوگیری می کند و بدن را مجبور به ساخت اسیدهای دیگری (به طور مشخص از کلسترول) می کند و این موضوع باعث کاهش میزان کلسترول خون می شود .

هر عدد سیب ۱۰۰ گرمی ' ۷۸ گرم پکتین دارد . گرشوین ' محقق آمریکایی دانشگاه کالیفرنیا گفت: آب سیب مانع رسوب کلسترول به دور رگ ها می شود و این موضوع در جلوگیری از بیماری قلبی بسیار موثر است .

خوردن روزانه یک سیب با پوست، می تواند از ابتلا بیماری سرطان جلوگیری کند. تحقیقات نشان می دهند که صد گرم سیب تازه به همراه پوست خود، حاوی ترکیب آنتی اکسیدانی است که ۱،۵۰۰ میلی گرم ویتامین C به همراه دارد .

آنتی اکسیدان، ترکیبی است که از رشد سلولهای سرطانی جلوگیری می کند. تحقیقات به عمل آمده توسط پژوهشگران و انکولوژیستها ثابت کرده است که مصرف پوست سیب از بروز اغلب سرطانها بویژه سرطان روده و جگر جلوگیری می کند . همچنین خوردن سیب با پوست به بیماران سرطانی نیز توصیه می گردد، چراکه این میوه لذیذ، در درمان این بیماری بسیار کارا و موثر است .

پیشنهاد برخی از پزشکان به بیماران سرطانی، مصرف سه عدد سیب در روز، البته با پوست است. یک عدد (نیم ساعت) قبل از صبحانه، یک عدد قبل از نهار و یکی پس از شام .

شاید خوردن سیب بدون پوست لذیذ تر از سیب با پوست آن باشد، اما این نکته را نباید فراموش کرد که با پوست کندن سیب و دور انداختن آن، در واقع خاصیت اصلی آن دور انداخته می شود .

محتوای آنتی‌اکسیدانی سیب قرمز بیش از سیب سبز است .

به هر حال فقط به خوردن سیب اکتفا نکنید . زغال‌اخته ، پیاز و بسیاری مواد دیگر دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدان هستند .

سایر مزایای سیب

این میوه همچنین دارای ویتامینهای آ، ب و ث است، که این ویتامینها داروی اکثر بیماریها بشمار می روند .

پوست سیب به عنوان شستشو دهنده روده بویژه روده بزرگ محسوب می شود. این میوه در از بین بردن عفونتها بسیار موثر عمل می کند. آب سیب نیز سموم بدن را دفع می کند. پزشکان معمولاً برای اطفالی که سیستم دفاعی بدن آنها ضعیف است، نوشیدن آب سیب را توصیه می کنند .

آب سیب و خوردن خود آن سیستم عصبی را تسکین می بخشد، به همین خاطر افراد عصبی با خوردن آب یا خود سیب می توانند از آرامش بیشتری برخوردار باشند . این آرامش عصبی همچنین به خواب بهتر نیز کمک می کند .

اگر شبها مشکل بد خوابی دارید، به شما پیشنهاد می شود تا یک ساعت قبل از خوابیدن، یک عدد سیب میل کنید .

سیب رنده شده برای بیمارانی که از زخم معده رنج می برند بسیار مفید است .

جام جم آنلاین: محققان انگلیسی می گویند خوردن یک سیب در روز باعث بهبود فعالیت های ریه ها می شود .

آنتی اکسیدان‌ها با خلع سلاح رادیکال‌های آزادی که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند، عمل می‌کنند رادیکال‌های آزاد در بیماری قلبی هم دخالت دارند زیرا کلسترول بد را اکسیده کرده منجر به سخت شدن عروق می‌شوند.

همچنین با وارد کردن آسیب به ژنتیک سلول‌ها در ایجاد سرطان و برخی بیماری‌های دژنراتیو مانند پارکینسون نقش دارند. این رادیکال‌ها از طریق آلودگی، غذاهای سرخ شده در روغن، و فرآیندهای متابولیک وارد بدن می‌شوند.

آب سیب هیل کنید ، حافظه را تقویت می‌کند

جام جم آنلاین: خوردن یک (یا دو) سیب در روز ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد و با اثرات پیری بر مغز مقابله می‌کند. به گزارش سی.بی.اس نیوز ، نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است نوشیدن آب سیب با جلوگیری از کاهش نوروترانس میتری بنام استیل کولین به تقویت حافظه کمک می‌کند .

نوروترانس میترها ترکیبات شیمیایی هستند که توسط سلول‌های عصبی رها شده پیام‌های عصبی را به سلول‌های عصبی دیگر منتقل می‌کنند.

وجود این ترکیبات برای برخورداری از یک حافظه خوب و سلامت مغز ضروری است .

گرد آوری و تنظیم : زهرا سلمانی نژاد