

درمان با سیب

پروانه مقامی*^۱، علی اکبر موسوی موحدی^۲

چکیده

سیب از میوه‌هایی است که علاوه بر خاصیت‌های غذایی فراوان، خاصیت دارویی نیز دارد و یک میوه درختی گرمسیری از خانواده گل سرخیان است که انواع مختلفی دارد و در بیشتر کشورهای دنیا کشت و پرورش داده می‌شود. مردم تصور می‌کنند که درمان بیماری‌ها به وسیله داروهای ساخت آزمایشگاه صورت می‌گیرد حال آنکه به طور قطع، هیچ آزمایشگاهی در جهان از نظر ارزش درمانی به پای آزمایشگاه طبیعت نمی‌رسد و هیچ یک از عوامل مصنوعی قادر نیست به اندازه عوامل طبیعی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها مؤثر و بدون عارضه جانبی باشد. سیب بدلیل داشتن قند، فیبر و مواد معدنی مانند کلسیم، می‌تواند یک غذای فرا سودمند محسوب شود. پزشکان سیب را از مهمترین میوه‌های دارنده، گروه ویتامین‌های (ب) می‌دانند که باعث آرامش اعصاب می‌شود. یکی از فراورده‌های سیب سرکه سیب می‌باشد، سرشار از مواد مغذی است که هضم غذا را راحت‌تر می‌سازد و خواصی دارد که با کلسترول، فشار خون بالا، پیری، عفونت گوش مقابله می‌کند و نقش مهمی در رشد سلول‌های سرطانی دارد.

در دنیای پیشرفته امروزی همگام با رشد فناوری‌های تهاجمی میزان تنش‌های محیطی افزایش یافته، حال استفاده از ترکیبات غذایی فراسودمند نقش مهمی در سلامت جامعه دارد. همچنین سیب بدلیل داشتن ترکیبات گیاهی مؤثر در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش قابل توجهی دارد. طبق تحقیقات انجام شده بین مصرف سیب و کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت ارتباط مستقیمی وجود دارد. با توجه به اینکه سیب فعالیت ضد اکسیدانی بالایی دارد باعث مهار رشد سلول‌های سرطانی و کاهش کلسترول می‌گردد. هدف از نگارش این مقاله، مروری بر خواص سیب و نقش درمانی آن در بسیاری از بیماری‌ها با تاکید بر ترکیبات گیاهی مؤثر و خاصیت ضد اکسیدانی آن می‌باشد.

واژگان کلیدی: سیب درمانی، ترکیبات گیاهی مؤثر، خاصیت ضد سرطان، خاصیت ضد دیابت، خواص معجزه آسا.

* عهده دار مکاتبات

۱. پژوهشگر پسا دکترا، مرکز تحقیقات بیوشیمی و بیوفیزیک دانشگاه تهران email: maghami.p@ut.ac.ir
۲. استاد دانشگاه تهران، رئیس کرسی یونسکو در تحقیقات بین رشته‌ای دیابت دانشگاه تهران email: moosavi@ut.ac.ir

مقدمه

سیب از میوه‌هایی است که علاوه بر خاصیت‌های غذایی فراوان، خاصیت دارویی نیز دارد که پزشکان طب قدیم و جدید فراوان در باره آن گفته‌اند و نوشته‌اند. درباره خواص و فایده‌های سیب علاوه بر نظر طبیبان، روایاتی هم از پیامبر بزرگوار اسلام نقل شده است: «روزی یک سیب را تناول نمایند تا دکتر نبینند».

تاریخچه سیب

سیب یک میوه درختی گرم سبزی از خانواده گل سرخیان است که انواع مختلفی دارد. ریشه لاتین جنس سیب «مالوس»^۱ که از کلمه «مالوم»^۲ مشتق شده مرکز تنوع ژنتیکی جنس مالوس مناطق مختلف ایران قدیم و بیشتر نواحی شمال غرب ایران، شرق ترکیه و مناطقی از کشورهای ترکمنستان و قزاقستان می باشد. به نظر می رسد که درخت سیب جزء اولین درختانی است که کشت و پرورش داده شده است. تا ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کشت و کار سیب در سرتاسر سرزمین ایران انجام می شده است. زمانی که اسکندر مقدونی ۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بر ایران تسلط یافت، کشت و کار سیب را به مناطق مختلف کشور یونان گسترش داد. مشخص شده است که اسکندر حدود ۳۲۸ سال قبل از میلاد مسیح برخی از ارقام سیب پا کوتاه را در مناطقی از قزاقستان پیدا نموده است. بعدها امپراطوری روم کشت و کار سیب های اهلی را به مناطق شمال و غرب اروپا گسترش داد. با گسترش اسلام و مسیحیت کشت و کار این میوه نیز گسترش یافت. از قرن سیزدهم سیب در سرتاسر اروپا گسترش فوق العاده ای یافت. تا قرن هفدهم میلادی، حداقل ۱۲۰ رقم سیب در غرب اروپا کشت و کار می شده است. با گسترش مذهب پروتستان که به سیب به عنوان میوه ویژه خدا اهمیت داده می شد، کشت و کار سیب در مناطق شمالی و غربی اروپا گسترش یافت که آغاز آن در کشور آلمان و به اوایل قرن هفدهم برمی گردد. تا پایان قرن هجدهم صدها رقم در سرتاسر اروپا شناسایی گردید. انجمن باغبانی انگلیس حداقل ۱۲۰۰ رقم سیب را در سال ۱۸۲۶ معرفی کرد. در قرن های هجدهم و نوزدهم ارقام شناخته شده بر اساس مناسب بودن برای مصرف طبقه بندی گردیدند. اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم بیشترین تنوع سیب در اروپا وجود داشت. در اوایل قرن شانزدهم و هفدهم، مهاجران اروپایی سیب را به امریکا انتقال دادند. کشیش های اسپانیایی سیب را به محل ماموریت خود در شیلی و کالیفرنیا منتقل

کردند. سیب در سال ۱۷۸۸ به استرالیا معرفی شد و در منطقه سیدنی کنونی کشت گردید. در سال ۱۸۱۸ مبلغان دینی انگلیسی سیب را از استرالیا به نیوزیلند معرفی کردند به طوری که باغ های سیب در نواحی خلیج هاگ^۳ و نلسون^۴ طی قرن های نوزدهم و بیستم گسترش پیدا کردند.

(allfruits.ir/fa/temperate-fruits/apple)

امروزه سیب در بیشتر کشورهای دنیا کشت و پرورش داده می شود. می توان گفت که سیب از جمله درختان میوه ای است که ارقام متنوع داشته به طوری که حتی در گرمترین و سردترین مناطق جهان انواع مختلفی از آن قابل کشت و کار است. سیب ایران به سبب تنوع، طعم خوب خریداران زیاد دارد. ایران با تولید یک میلیون و ۹۰۰ هزار تن سیب در سال رتبه هفتم جهان را دارد. در زبان و فرهنگ ایرانی، انواع سیب با نامهای خود مشهور است.

سیب زرد، سیب سرخ، سیب لبنانی یا سیب شربتبی، سیب گلاب، سیب قندی، سیب میخوش و... که در هر گوشه‌ای از جغرافیای بزرگ ایران به یک نام نامیده می شوند و ایران سرزمینی است که در بیشتر مناطق آن درخت سیب فراوان است. سیب و انواع فرآورده‌های آن در ایران هم مانند تمام نقاط جهان، فقط در شکل خام آن مصرف نمی کنند. خوردن سیب خام ابتدایی ترین شکل استفاده از آن است. خوردن مربا و کمپوت سیب، آب سیب و عصاره آن، سیب بصورت پخته، پوره سیب و نکتار یا کنسانتره سیب، شربت سیب، پودر سیب از دیگر انواع استفاده از سیب است. پای سیب هم یک شکل دیگر است که از اروپا به مناطق دیگر زمین رفته است.

(تاریخچه-سیب www.shfler.com /۱۱۹)

خواص : سیب Apple

نام علمی: Nigella Sativa

خواص معجزه آسای سیب

در دنیای امروز مردم تصور می کنند که درمان بیماری ها به وسیله داروهای ساخت آزمایشگاه صورت می گیرد و در مدت چندین هزار سال گذشته، بیماران رو به قبله دراز می کشیدند و به طبیعت واگذاشته می شدند، زیرا آزمایشگاه وجود نداشت که دارو بسازد. حال آنکه به طور قطع و یقین، هیچ آزمایشگاهی در جهان از نظر ارزش درمانی به پای آزمایشگاه طبیعت نمی رسد و هیچ یک از عوامل مصنوعی قادر

1. malus
2. malum

3. Hawke
4. Nelson

طولانی و مزمن را از بین برد یا نشانه‌های آن‌ها را کاهش داد [۳و۲]. بطوری که پیرزن‌های قدیمی فرانسه سیب را با پیه و یا روغن نباتی مخلوط کرده و روی زخم و جراحات مختلف می‌گذاشتند و آن را معالجه می‌کردند و به همین جهت است که کلمه پماد^۱ از کلمه pome که به معنی سیب است مشتق شده است. (healthyeating.sfgate.com)

۲- تنظیم فشارخون

خوردن سیب و حتی بو کردن سیب، باعث کاهش فشارخون می‌شود. بررسی انجام شده نشان داده که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشارخون بیماران را پایین می‌آورد [۳و۲].

۳- محافظت دهان و دندان

اسیدهای موجود در سیب هنگام جویدن، باکتری‌های دهان را از بین برده و دندان‌ها و لثه‌ها را تمیز می‌کنند. جویدن یک سیب مانند این است که از یک مسواک طبیعی استفاده کنیم. مطالعات نشان می‌دهند که سیب قادر است ذرات غذایی باقی مانده در پشت دندان‌ها و لثه‌ها را پاک کرده و فساد دندان و بیماری‌های لثه را از شما دور سازد. حتی کسانی که از بیماری‌های لثه رنج می‌برند، می‌توانند از فواید ناشی از غنی بودن سیب از ویتامین C بهره‌مند شوند.

همچنین نقش مهمی در استحکام مینای دندان دارد و از جرم گرفتن دندان‌ها پیشگیری می‌کند. آب سیب تازه بدون هر مکملی به دلیل اثرات ضد التهاب مواد موجود در آن، دهان شوی‌های ساده و طبیعی محسوب می‌شود. بعلاوه سیب نقش مهمی در ضد عفونی دهان دارد و بوی بد آن را از بین می‌برد.

(www.besthealthmag.ca)

۴- پیشگیری از بیماری نقرس و درد مفاصل

یکی از بیماری‌هایی که به‌طور مشخص به علت پر خوری و مصرف مداوم منابع حیوانی (گوشت قرمز و چربی) و الکل بروز می‌کند، درد مفاصل و نقرس است. برای جلوگیری از گسترش و طولانی شدن بیماری، پیروی از برنامه غذایی فاقد گوشت و چربی، لازم است. هم چنین سیب میوه‌ای بسیار باارزش است؛ چرا که هم چربی چندانی ندارد و هم موجب کاهش اوره می‌گردد. سیب خام یا پخته مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می‌شود و پس از مصرف آن مقدار کلی اسیدهای ادرار، به ویژه اسید فرمیک افزایش می‌یابد. از این رو مصرف آن برای مبتلایان به درد مفاصل و نقرس توصیه می‌گردد [۴].

نیست به اندازه عوامل طبیعی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها مؤثر و بدون عارضه جانبی باشد. ابن سینا و سایر پزشکان قدیم می‌دانستند که سیب خوراکی را می‌توان به عنوان ضد سم، ضد عفونت‌های میکروبی تجویز کرد و از آن نتایج مطلوب گرفت و یکی از بزرگترین محسنات دانستن آنها این بود که در هر نقطه دور افتاده‌ای، که به هیچ یک از گیاهان دارویی دسترسی نداشتند، از انواع گوناگون میوه‌ها، سبزی‌ها و سایر مواد غذایی استفاده می‌کردند و از آن‌ها نتایج درمانی درخشانی می‌گرفتند، برای نمونه سیب خوراکی را به تنهایی و بدون کمک هیچ ماده دیگری برای درمان انواع اسهال‌های عفونی و حتی دیسانتري (اسهال خونی) تجویز می‌کردند، ابن سینا در این باره می‌نویسد: سیب خوراکی را در خمیر گرفته در تور بریان کنند برای درمان کرم روده و معالجه اسهال خونی سودمند است. باور کنید پزشکان اروپا برای این نوشته‌ها، که در هزار سال پیش در قانون ابن سینا بیان شده است کمال اهمیت را قایل اند و عده زیادی از پزشکان فرانسه، آلمان، انگلستان و سایر کشورهای اروپا آن‌ها را به صورت تألیفات متعددی با عناوین مختلف چاپ و منتشر می‌کنند و به سبب استقبال عجیبی که توده عمومی و طبقات مختلف مردم آن قاره نسبت به درمان‌های طبیعی ابراز می‌کنند، کتاب‌ها همه ساله تجدید چاپ می‌شود [۱].

سیب غذا است، اما خواص درمانی آن کمتر از دارو نیست با این تفاوت که عوارض دارو را ندارد و با توجه به داشتن قند، فیبر و مواد معدنی مانند کلسیم، می‌تواند یک غذای فرا سودمند محسوب شود. پزشکان و متخصصین تغذیه سیب را از مهمترین میوه‌های دارنده، گروه ویتامین‌های (ب) می‌دانند و این خاصیت را آنقدر مهم می‌دانند که به همین خاطر سیب را رقیب پزشکان، به ویژه در آرامش اعصاب می‌دانند. سیب علاوه بر ویتامین‌های گروه (ب) دارای ویتامین سی و ویتامین (آ) است که اولی مقاومت بدن را زیاد می‌کند، دومی در تقویت بینایی ارزشمند است. سیب شیرین تقویت کننده معده است و سیب ترش قابض معده است [۳]. افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند، میزان تندرستی خود را افزایش می‌دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری‌های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می‌آید جلوگیری می‌نمایند. همه‌ی سیب‌ها مانند هم نیستند. اندازه، رنگ، بو و مزه متفاوت در گونه‌های مختلف، تعیین کننده نوع مصرف آن‌ها است. از جمله فواید سیب می‌توان به موارد زیر اشاره نمود.

۱- حفظ طراوت و شادابی پوست

با استفاده از سیب می‌توان ناراحتی‌های شایعی مانند خشکی پوست، ترک خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری‌های پوستی

1.pomade

۵- تقویت مغز

سیب مقوی مغز است، به همین جهت برای کسانی که کارهای فکری انجام می‌دهند مفید می‌باشد. به طور کلی سیب به علت داشتن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می‌کند [۴].

۶- اثر آرام بخشی

دم کرده ی پوست سیب که با اندک عسل شیرین شده باشد، نوشیدنی آرام بخشی است. خوردن سیب خام نیز تأثیر آرام بخشی بر دستگاه اعصاب دارد. علاوه بر ویتامین‌های گروه ب، منیزیم و فسفر و برخی عناصر دیگر موجود در سیب اثر آرام بخشی بر اعصاب دارد. هم‌چنین شیرینی سیب و جویدن آن باعث انقباض عضلات منقبض صورت می‌شود.

(www.livescience.com/44686-apple-nutrition-facts.html)

۷- طول عمر

سیب باعث فرح بخشی و افزایش طول عمر شده و به جهت دارا بودن ویتامین‌های مختلف از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌نماید. سیب سرشار از ویتامین‌های A، B₁، B₂، B₃ و ویتامین C می‌باشد و همچنین حاوی کلسیم، فسفر و آهن است. ویتامین‌های موجود در سیب، بیشتر در پوست آن قرار دارد.

(www.usapple.org/Health)

۸- درمان سنگ کلیه و مثانه

جوشانده پوست سیب نقش موثری در درمان سنگ کلیه و مثانه دارد، چون ایجاد کننده ادرار است [۴-۲].

۹- درمان و برطرف کردن بیماری‌های گوارشی و معده

سیب برای امراض حصبه، اسهال و اسهال خونی و ورم معده بسیار نافع است. اسهال را به خوبی معالجه می‌کند و از طرفی مانع مناسبی برای بوجود آمدن ناراحتی‌های گوارشی است به این ترتیب سیستم کار معده را منظم می‌کند. سیب به علت داشتن مواد قلبایی، اسید اوریک را حل می‌کند و ترشحات غدد بزاق و معده را متعادل می‌کند. سیب پوست کنده برای زخم معده مفید است و برای کسانی که درد معده دارند رنده شده ی سیب نافع است. مریای سیب نیز برای معده و قلب سودمند است. آب سیب نیز از تقویت کننده‌های معده می‌باشد. لکتین و اسید مالیک موجود در سیب یبوست را برطرف می‌کند. سیب اگر با پوست خورده شود برای یبوست، تنبلی روده و کبد مفید می‌باشد. برای رفع کامل یبوست ۳۰ روز

قبل از خواب و بعد از بیداری یک عدد سیب میل شود [۵-۳].

۱۰- سرطان و سیب

مطالعات تجربی روی نمونه‌های سلول‌های سرطانی انسانی چنین پیشنهاد می‌کند که مقادیر به نسبت زیاد کوئرستین^۱ (نوعی رنگدانه گیاهی است که نقش آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی دارد) می‌تواند برخی از سرطان‌ها را متوقف نماید. سیب بدلیل داشتن کوئرستین نقش مهمی در جلوگیری از سرطان دارد. در عین حال، برخی تحقیقات چنین نشان می‌دهد که کوئرستین به طور خاص می‌تواند برای افراد سیگاری مفید باشد زیرا مواد سرطان‌زای تنباکو سیب تخریب دیواره مثانه و رشد سلول‌های سرطانی می‌گردند [۸-۶].

۱۱- دیابت و سیب

پکتین موجود در سیب می‌تواند کمک به حفظ سطح قند خون به طور ثابت نماید. قندهای طبیعی موجود در سیب به آهستگی هضم و جذب می‌شوند، بخشی از این موضوع می‌تواند ناشی از تأثیر پکتین باشد که در دستگاه گوارش تشکیل ژل می‌دهد. افزایش آهسته در سطوح قند خون پس از مصرف سیب، به این معناست که سیب «شاخص گلیسمیک»^۲ پایینی دارد. بنابراین برای افراد مبتلا به بیماری دیابت، سیب به طور خاص مفید است. لازم به توضیح است که شاخص گلیسمیک اندازه‌ای است که تعیین می‌کند پس از خوردن غذا، قند خون با چه سرعتی بالا می‌رود. این موضوع نشان می‌دهد که به رغم وجود قند طبیعی در سیب، خوردن سیب در افزایش سریع قند خون اثر نمی‌گذارد. حتی سرکه سیب نقش مهمی در کاهش قند خون در افراد دیابتی دارد [۴-۲].

۱۲- سرماخوردگی و سیب

بررسی‌های علمی نشان داده است که ویروس‌ها نمی‌توانند در عصاره سیب مدت زیادی زنده بمانند. برای مقایسه قدرت ویروس کشی سیب با عصاره ۱۸ نوع میوه دیگر در آزمایشی معلوم شد که عصاره سیب، انگور دارای قوی‌ترین امکان نابودی ویروس‌ها هستند. پژوهشگران متوجه شده‌اند اشخاصی که بیشتر از دیگران سیب می‌خورند، کمتر به سرماخوردگی و ناراحتی‌های قسمت فوقانی دستگاه تنفسی شامل عفونت‌های مربوط به بینی، حنجره و نای مبتلا می‌شوند [۸].

۱۳- سلامتی قلب و سیب

سیب از معدود مواد غذایی است که بدون کلسترول بوده و به کاهش میزان کلسترول خون کمک می‌کند. سیب نه تنها به وعده غذایی شما

1. Quercetin

2. Glycemic index

معصومان هم بر آن تاکید نموده اند. سیب علاوه بر خواص درمانی و تغذیه ای دارای آثار مطلوب روحی و روانی و معنوی می باشد که در جسم و جان اثر گذار است. مهم این است که انواع سیب طبیعی بدون سم و مشتقات و فرآورده های طبیعی آن را در اختیار مردم قرار گیرد. علاوه بر آن می باید خواص این میوه معنوی و معجزه آسا را در جامعه به صورت گفتاری، نوشتاری، مجازی و اینترنتی، نمایشگاه، نامگذاری در محافل ترویج نمود و هر روز یکی از خواص سیب را در صدا و سیما برای مردم بیان نمود. آگاهان به این میوه فرا سودمند می باید در مجالس، مدارس، سخنرانی ها در باره آن سخن ها بگویند تا ملکه ذهن مردم شود که روزانه یک سیب طبیعی را با پوست تناول نمایند.

منابع و مآخذ

- [1]. شیخ الرئیس ابوعلی سینا . (۱۳۶۲). "قانون در طب کتاب دوم"، ترجمه شرفکنندی، تهران، انتشارات سروش، ص ۵۱-۵۰.
- [2]. Jeanelle B. and Rui Hai L., (2004.) "Apple Phytochemicals and their Health Benefits", Nutrition Journal, Vol.3, No.5.
- [3]. Dianne A., (2011). "A Comprehensive Review of Apples and Apple Components and Their Relationship to Human Health", Advanced in nutrition, No. 2. PP. 408-420.
- [4]. Yao L., Jiang Y., Shi J., et al. (2004). "Flavonoids in Food and their Health Benefits", Plant Foods Hum Nutr, No.59. PP.113-22
- [5]. Pearson, D.A., Tan, C.H., German, J.B., Davis, P.A. & Gershwil, M.E., (1999). "Apple Juice Inhibits Human low Density Lipoprotein Oxidation", Life Sciences, No. 64, PP. 1913-1920.
- [6]. Neuhauser M., (2004). "Dietary Flavonoids and Cancer risk: Evidence from Human Population Studies", Nutr Cancer, No.50 PP.1-7.
- [7]. Willett W., (1995). "Nutrition, and Avoidable Cancer", Environ Health Perspect, No.103. PP.165-170.
- [8]. Scalbert A., Manach C., Morand C., (2005). "Dietary Polyphenols and the Prevention of Diseases", Crit Rev Food Sci Nutr, No. 45. PP.287-306.
- [9]. Rosamond, W. et al., (2008). "Heart Disease and Stroke Statistics", A Report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee, Circulation, Vol.117, pp.25-146
- [10]. Erdman J., Balentine D., Arab L., (2007). "Flavonoids and Heart Health", Nutr No.137. PP. 718S-37S.
- [11]. Carol S., Cindy A., Gaas B., (2006). "Vinegar: Medicinal Uses and Antiglycemic Effect", MedGenMed 8(2): 61

هیچ کلسترولی نمی افزاید بلکه حتی این ماده را از خون شما کاهش می دهد. پکتین سیب باعث کاهش میزان کلسترول بد خون (LDL) شده و با افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) منجر به کاهش خطر بیماری های قلبی می شود. همچنین خوردن سیب و یا تنها بو کشیدن آن باعث پایین آمدن فشار خون می شود. در مطالعه ای که انجام شده است، مشخص گردید که مصرف سیب و آب سیب در افراد چاق و دچار چربی خون بالا، هم باعث لاغری و هم باعث اصلاح چربی خون در این افراد می شود. مطالعات متعدد دیگر نیز نقش مثبت سیب و آب سیب را در کاهش دادن کلسترول و تری گلیسیرید خون گزارش شده است [۱۰-۹].

۱۴- خواص درمانی سرکه سیب

سرکه سیب سرشار از مواد مغذی است که هضم غذا را راحت تر می سازد و خواصی دارد که با کلسترول، فشار خون بالا، پیری، عفونت گوش مقابله می کند نقش مهمی در رشد سلول های سرطانی دارد. سرکه سیب سرشار از پکتین است، این فیبر حلال، جذب مواد غذایی و مایعات را در روده کند کرده و با عبور آرام از دستگاه گوارش کلسترول را دفع می کند. مصرف روزانه سرکه سیب می تواند از زخم معده پیشگیری کند زیرا باعث می شود که معده ماده ای (شیره ای) ترشح کند که خاصیت حفاظتی دارد. همچنین این ماده غذایی با باکتری هایی که منشأ مشکلات گوارشی هستند مقابله می کند و احتمال مسمومیت غذایی را کاهش می دهند. در حفظ تعادل میزان قند خون یا همان گلیسمی که به دلیل خواص اسید استیک موجود در آن است در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ موثر است. با توجه به خاصیت ضد عفونی کنندگی سرکه سیب می توان در درمان گلودرد از آن استفاده کرد. با افزایش جذب کلسیم از یوکی استخوان پیشگیری می کند. همانطور که می دانیم رادیکال های آزاد مسئول اصلی پیری هستند. مصرف مواد غذایی سرشار از ضد اکسیدان ها می تواند اثرات رادیکال های آزاد را خنثی کند. سرکه سیب بدلیل داشتن بتا کاروتن که یکی از موثرترین ضد اکسیدان ها می باشد، با پیری مقابله می کند [۱۱]. در سال ۲۰۰۵ میلادی مطالعاتی در سوئد انجام گرفت که نشان می دهد اضافه کردن سرکه به مواد غذایی باعث ایجاد احساس سیری بعد از غذا می شود و به این ترتیب در طولانی مدت جذب کالری را کاهش می دهد. (applevinegar.blogfa.com)

نتیجه گیری

در جوامع کنونی با توجه به محیط صنعتی و غذا های فرآوری شده میزان عوامل تنش زا افزایش یافته است، بنابراین ضروریست که با استفاده از ترکیبات غذایی فراسومند میزان آسیب های زیستی را تا حد امکان کاهش داد. سیب از میوه هایی است که علاوه بر خاصیت های غذایی فراوان، خاصیت دارویی نیز دارد که پزشکان طب قدیم و جدید فراوان در باره آن گفته اند و نوشته اند. درباره خواص و فایده های سیب علاوه بر نظر طبیبان،