

## بهترین میوه



در هر یک عدد سیب، دو برابر چای، سه برابر پرتقال و بیش از هشت برابر نسبت به موز آنتی اکسیدان . دانشمندان استرالیایی بعد از تحقیقات همه جانبه و بی شمار به این نتیجه رسیده‌اند که بیشترین میزان مواد مفیدی که نه تنها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، بلکه انسان را از ابتلا به بیماری‌های عروقی و قلبی در امان نگاه می‌دارد، در سیب موجود است. به گزارش خبرگزاری «نووستی»، به گفته کارشناسان، سیب به لطف وجود آنتی‌اکسیدان‌های قوی در خود، اثرات مطلوب و مفیدی بر بدن انسان به جای می‌دهد. در هر سیب دو برابر بیش از چای، سه برابر بیش از پرتقال و بیش از هشت برابر نسبت به موز آنتی‌اکسیدان وجود دارد. پیش از این، دانشمندان آمریکایی ثابت کرده بودند که مصرف همیشگی سیب و آب سیب، از تخریب سلول‌های مغزی که موجب فراموشی خاطر می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

: سایت تابناک