# سیب

**سیب** (نام علمی: Malus domestica) یک میوه درختی سردسیری از خانواده گلسرخیان است که انواع مختلفی دارد، مانند سیب گلاب(Gala apple)، سیب سرخ، سیب سبز و سیب وحشی. این میوه خوش عطر و طعم حاوی مقدار زیادی پتاسیم، سدیم، کلسیم، برم و فسفر و مقادیر زیادی ویتامین آ و ب می‌باشد.

ویتامین‌های موجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارد بنابراین آن‌هایی که می‌توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آن را با پوست بخورند و اگر می‌خواهید پوست آن را بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست کنید.

سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدر زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد. سیب‌هایی که در بازارهای داخل ایران یا آمریکا و کانادا به فروش می‌رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می‌باشد بنابراین حتماً این سیب‌ها را به دقت بشویید. آن‌هایی‌که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین‌ها و ویتامین‌های آن از بین نرود.

همهٔ نوشته‌ها تحت مجوز Creative Commons Attribution/Share-Alike در دسترس است؛ برای جزئیات بیشتر شرایط استفاده را بخوانید.
ویکی‌پدیا® علامتی تجاری متعلق به شرکت غیرانتفاعی بنیاد ویکی‌مدیا است.