

تعرف على البديل الصحي الأفضل لتناول القهوة



الثلاثاء 15 يونيو 2021 09:27 م

تعد القهوة من المنبهات الممتازة التي نحب أن نشربها في الصباح الباكر بعد الاستيقاظ من أجل بدء يومنا بحيوية ونشاط، لكن هناك فاكهة تعد مصدر طاقة لأجسامنا وصحتنا أفضل من القهوة، فما هي؟

ثبت علمياً أن هذه الفاكهة غنية بالطاقة وأكثر تنشيطاً للبدن من القهوة، سواء أكانت هذه القهوة مركزة أو لا، قوية أو خفيفة، فهي تحفز أجسامنا وحيويتنا، لكنها لا توفر في أي حال من الأحوال طاقة مناسبة لأجسامنا ونظامنا الغذائي، ولهذا السبب نستهلكها طوال اليوم بمجرد أن نشعر في كل مرة بالتعب، وف

أما التفاح، فبالإضافة إلى كونه مصدراً ممتازاً للطاقة، فإنه فاكهة تقدم العديد من الفوائد لصحتنا، لأنه غني بمضادات الأكسدة

روتين صباحي جديد:

وإذا اعتدت أن تبدأ يومك بوجبة إفطار وكوب قهوة، فيمكنك الآن تغيير روتينك الصباحي واستبدال مشروبك الساخن بتفاحة

هل فعلاً "تفاحة يومية تغنيك عن زيارة الطبيب"؟

يلعب تناول التفاح دوراً كبيراً في المحافظة على صحة الجسم وإنقاص الوزن، كما يعمل بشكل كبير على تحسين وظيفة الدماغ

وقالت الكاتبة أولغا شنايدر إنه فيما يتعلق بمقولة "تفاحة يومية تغنيك عن زيارة الطبيب"، لا يظهر العلم أي رابط بين استهلاك التفاح وتكرار زيارة الطبيب، ومع ذلك فإن هناك بعض الجوانب في صحتك يمكنك العمل على تحسينها، وذلك بإضافة التفاح إلى نظامك الغذائي

وتحتوي التفاحة المتوسطة الحجم على العناصر الغذائية الآتية:

السعرات الحرارية: 95 سعرة حرارية

الكربوهيدرات: 25 غراماً

الألياف الغذائية: 4.5 غرامات

فيتامين "سي" (9% C): من الاحتياج اليومي لجسم الإنسان

النحاس: 5% من الاحتياج اليومي لجسم الإنسان

البوتاسيوم: 4% من الاحتياج اليومي لجسم الإنسان

فيتامين كيه (3% K): من الاحتياج اليومي لجسم الإنسان

بعض أبرز فوائد التفاح

يعمل فيتامين "سي" مضاداً للأكسدة، ويقضي على المركبات الضارة التي تسمى بالجذور الحرة، حيث يساعد التفاح على إنقاص الوزن، بفضل ما يحتويه من ألياف، إذ يعزز الشعور بالشبع ويقلل من تناول السعرات الحرارية، وبالتالي يساعد على فقدان الوزن

ويدعم التفاح عمل الدماغ، إذ تظهر الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن تناوله من الممكن أن يحد من التوتر الذهني والإجهاد التأكسدي، وبالتالي فهو يبطئ بروز علامات الشيخوخة

وقد يقلل التفاح من خطر الإصابة بمرض السكري، إذ أكدت الكاتبة أنه مقارنة بنظام غذائي خال من التفاح، يعمل تناول تفاحة يومية على تخفيض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

وتظهر العديد من الدراسات أن اتباع نظام غذائي غني بالفواكه -بما فيها التفاح- والخضروات، يمكن أن يقلل خطر بعض أنواع السرطان، وختاماً نحذر من الاستهلاك المفرط للتفاح الذي يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم