

خل التفاح ☑️ فوائد صحية عديدة



الخميس 4 مايو 2023 04:18 م

فوائد صحية عديدة يحتوي عليها خل التفاح، ولهذا فإن كثيرين يحرصون على تناوله، سواءً بشكله السائل، أو كحبوب أو علكة أو مسحوق ☑️ ويتوفر خل التفاح أيضا شكل غير مصفى من سائل خل التفاح، يشتمل على طبقة سميكة من بكتيريا بروبيوتيك، والتي تحوي ميكروبات تحسن البكتيريا المفيدة بالجسم وخصوصا تلك الجيدة لصحة الأمعاء ☑️ ويمثل حمض الخليك أو الأسيتيك العنصر النشط الرئيسي في خل التفاح، وقد ارتبط بنتائج صحية إيجابية مثل تقليل بعض عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب ☑️ وبحسب المختص في الطب الطبيعي، جوش ريد، فإن تناول خل التفاح قد يساعد أيضا في خفض نسبة الكوليسترول، خاصة عند الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني ☑️ ونقل موقع "يو إس أي توداي" عن ريد قوله: "الخل غني أيضا بالمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم، وهي معادن أساسية للصحة ووظائف الأعضاء السليمة". وأضاف ريد: "يتميز خل التفاح باحتوائه على مضادات الأكسدة التي تزيل الجذور الحرة من خلايا الدم لمنع أو تقليل فرص الإصابة بالأمراض". تشير دراسات إلى أن خل التفاح يحسن التمثيل الغذائي، وبالتالي يمنع السمنة ☑️ ووفق الأستاذة المساعدة بعلم التغذية في جامعة نيويورك، ليزا يونغ، فإن الخل يزيد من الشعور بالامتلاء والذي بدوره يمكن أن يقلل الشهية ☑️ وتنصح يونغ بألا تزيد كمية الخل التي يتم تناولها يوميا عن ملعقتين كبيرتين ☑️ ويؤكد ريد أن تناول خل التفاح مع وجبات الطعام قد يساعد أيضا في تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين، ما قد يساعد في تعزيز فقدان الوزن ☑️ وينصح ريد أنه بسبب حموضته العالية، يمكن لخل التفاح أن يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان بمرور الوقت، لذا فمن الضروري تخفيفه بالماء ☑️