

منها صحة القلب والوقاية من السرطان 8 فوائد لا تتخيلها للتفاح



الاثنين 22 مايو 2023 09:07 م

"تناول تفاحة في اليوم تغنيك عن زيارة الطبيب"، عبارة شهيرة تتردد على ألسنة كثير من الناس، وهي صحيحة إلى حد كبير لما للتفاح من فوائد صحية لا تتخيلها. ويتوفر أكثر من 7 آلاف صنف من التفاح في مختلف أنحاء العالم، منها الأصناف الحمراء الحلوة وصولاً إلى الأصناف الخضراء وغيرها. واستخدام التفاح لا يقتصر فقط على تناوله كفاكهة بل يُستخدم في الحلويات، أي في الكعك مثلاً، أو في العصائر والشاي منه عصير التفاح، وأيضاً في السلطات ولصناعة المربى. ويسهم تناول التفاح على الريق في دعم الجسم بجرعة من الفيتامينات والمعادن، كما يمدّه بالعديد من الفوائد الصحية، ومن ذلك:

فيتامينات غنية

تسمح لك فاكهة التفاح بتجديد طاقتك، وتحتوي، في الواقع، على أنواع مختلفة من الفيتامينات:

- الفيتامين سي C (الأكثر عدداً بمتوسط 3.3 مجم لكل 100 جم).
 - الفيتامينات بي B (بي 1، بي 2، بي 3، بي 5، بي 6، بي 9، بي 12).
 - الفيتامين إي E - البروفيتامين أ A (كاروتين).
- ومع ذلك، قد يختلف محتوى هذه العناصر الغذائية اعتماداً على نوع التفاح، ويتركز الفيتامين سي C في قشر التفاح، فهو يحتوي على 4 إلى 6 مرات أكثر من لب الفاكهة، لذا، قم بتنظيفه جيداً ولا تتردد في تناول التفاحة كاملة.

مصدر جيد للمعادن

تحتوي ثمار التفاح على ما بين 84 و86 جراماً من الماء لكل 100 جرام. كما تحتوي على العديد من المعادن أبرزها: البوتاسيوم (123 مجم/ 100 جرام) يساهم في طرد السموم عبر البول، والفسفور، والكالسيوم، والمغنيسيوم الموجودين بكميات جيدة. يلعبون أدواراً مختلفة لصحة العظام والأسنان، ولتنشيط الهرمونات، ولمكافحة السرطان... والزنك والمنجنيز، والحديد والسيلينيوم الموجودين بكميات ضئيلة، لكن ضرورية لعمل خلايا الجسم.

إنقاص الوزن

التفاح منخفض السعرات الحرارية (بين 50 و70 كيلو كالوري/ 100 جرام حسب الصنف). يمكن تناولها بانتظام وتساعدك على التحكم في الوزن أو إنقاصه، إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً. من المسلم به أن هذه الفاكهة تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات (10 جم/ 100 جم)، ولكن يتم هضمها ببطء من قبل الجسم وتهدئة الجوع بشكل مستدام. عند الصباح أو بعد الظهر، لا تتردد في قضم تفاحة، يقلل تأثيرها المشبع من الرغبة الشديدة في تناول الوجبات الخفيفة.

يساعد على الهضم

هذه الفاكهة غنية بالألياف (2.4 جم/ 100 جم)، تساهم في الأداء السليم للأمعاء وتمنع اضطرابات العبور. سواء كنت منزعة من الإمساك أو الإسهال، يمكن أن تساعدك الألياف الموجودة في التفاح، إما أنها تمتص الماء الزائد في الأمعاء، وبالتالي تحفز عملية الهضم أو تمتص الماء من البراز لإبطاء الأمعاء، قد تكون هذه الفائدة مفيدة بشكل خاص في حالة متلازمة القولون العصبي.

التفاح لصحة القلب

الألياف القابلة للذوبان الموجودة في التفاح ترتبط بالدهون في الأمعاء، والنتيجة: انخفاض في مستوى الكوليسترول الضار LDL بفضل البروسياندين (التانينات التي لها خصائص مضادة للأكسدة) والكاتشين، شرايين صحية وقلب سليم

حماية العقل

يمكن للتأثيرات مضادات الأكسدة المتواجدة بالكيرسيتين، أن تحمي الدماغ والأعصاب من:
التلف التأكسدي
الإصابات التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض الدماغ التنكسية، مثل الزهايمر أو الخرف
تلف الأعصاب المرتبط بالإجهاد

انخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع 2

يعمل تناول التفاح والكمثرى على خفض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 بنسبة 18%. وذلك بفضل محتواه العالي من:
البوليفينول المضادة للأكسدة
الكيرسيتين المضاد للالتهابات، والذي يقلل من مقاومة الأنسولين
فلوريدزين، الذي يقلل من امتصاص السكر في الأمعاء، مما يساهم في خفض نسبة السكر في الدم

يساعد على الوقاية من السرطان

وذلك من خلال المكونات التالية في التفاح:
مضادات الأكسدة: قد توفر آثارًا مفيدة ضد أنواع معينة من السرطانات، بما في ذلك سرطان الرئة والثدي والجهاز الهضمي
البوليفينول: يمنع الخلايا السرطانية من التكاثر، وهو مرتبطًا بانخفاض خطر الوفاة بالسرطان
الألياف: تساهم ألياف بكتين التفاح في منع نمو الخلايا السرطانية، وتؤدي إلى موتها