

فوائد تناول التفاح يوميا

يعتبر التفاح من أهم أنواع الفاكهة التي ينصح بتناولها يوميا، لما تحمله هذه الفاكهة من فوائد صحية، وفي ما يلي 6 فوائد لتناول التفاح، ستحفزكم على تناول هذه الفاكهة يوميا:

1- **يحمي العظام:** وجد باحثون فرنسيون أن مادة الفلافونويد الموجودة في التفاح تحمي النساء من مرض ترقق العظم بعد انقطاع الطمث، كما يحتوي التفاح على البورون وهو عنصر آخر يقوي العظام.

2- **يخفف الربو:** أظهرت دراسة حديثة أن الأطفال المصابون بالربو والذين يشربون عصير التفاح يوميا يعانون من الصغير بنسبة أقل من الأطفال الذين يشربون عصير التفاح مرة واحدة فقط في الشهر.

3- **يخفف الإصابة بمرض الزهايمر:** كشفت دراسة حديثة، أن التفاح يحمي خلايا المخ من التضرر الراديكالي الذي قد يؤدي الى مرض الزهايمر.

4- **يخفض الكوليسترول:** إذ أن مادة البكتين الموجود في هذه الفاكهة تخفض نسبة الكوليسترول LDL، وتساعد على إدارة مرض السكري.

5- **يحمي من الإصابة بسرطان الثدي:** وجدت دراسة في جامعة كورنيل أن تناول تفاحة واحدة يوميا ينخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 17%.

6- **انقاص الوزن:** بينت دراسة برازيلية أن النساء اللواتي تناولن 3 تفاحات في اليوم الواحد وهنّ يتبعن نظاماً غذائياً يفقدن وزناً أكثر من النساء الذين لم يتناولن الفاكهة خلال اتباعهن نظاماً غذائياً.

إذا، فوائد تناول التفاح كثيرة، وهو من أهم الفاكهة التي تجنب الإنسان الإصابة بالأمراض، ومن هنا هذه المقولة الشهيرة "One apple a day keeps the doctor away".