فوائد عصير التفاح للصحة



1) تحفيز حركة الأمعاء:

تحفيز حركة الأمعاء وتنظيمها من فوائد عصير التفاح للمعدة، وذلك لأنه يحتوي على مجموعة من الألياف الغذائية التي تساعدكَ في التخلص من عسر الهضم، والغازات والانتفاخات في المعدة الحموضة.

بالإضافة إلى ذلك من أهم فوائد شرب عصير التفاح قتل الخلايا السرطانية الموجودة في القولون، ومن ثم تعزيز البكتيريا النافعة التي تُسهل عملية الهضم.

كما من فوائد عصير التفاح للاسهال هو تخفيف حدة الإسهال من خلال ألياف البكتين، وحمض الماليك وهي من الأحماض التي تقلل من الاضطرابات الهضمية.

2) إذابة حصوات المرارة:

يُعرف التفاح بأنّه واحد من أكثر الثمار التي تعمل على تليين حصوات المرارة، وذلك من فوائد عصير التفاح للمرارة، حيث يتم من خلال احتوائه على حمض الماليك المسئول عن إذابة هذه الحصوات.

ويتم من خلال إضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى عصير التفاح وتناوله مرة واحدة يومياً، ويساعدكَ هذا المشروب في التخلص من حصوات المرارة والآلام الناتجة عن ذلك.

3) يقوي العظام والمفاصل:

يحتوي عصير التفاح على نسبة جيدة من الكاليسوم الذي يعدُّ المادة الأساسية لتكون العضلات والعظام، بالإضافة إلى تعزيز صحة الأسنان.

ويتم من خلال تضمين عصير التفاح إلى نظامكَ الغذائي، حتى تعزز فرصكَ للحماية ضد الإصابة بهشاشة العظام.

4) ترطيب الجلد:

ترطيب الجلد وتحسين مظهره من فوائد التفاح، وذلك لأنّ عصير التفاح يحتوي على فيتامين سي الذي يُساعد بدوره على صنع الكولاجين الضروري لصحة البشرة والجلد.

كما يعمل الكولاجين على إنتاج طبقة عازلة للماء حتى لا يسبب التشققات أو الجفاف بها، ومن ثم يعزز صحة شعركَ وأظافركَ.

ولهذا إذا كنتَ لا تضع منتجات ترطيب الجلد، يمكنكَ تناول عصير التفاح حتى تحمي بشرتكَ من الجفاف بل تحصل على الترطيب اللازم.