

## فوائد عصير التفاح الأخضر



### حماية القلب من بعض الأمراض

بينت الدراسات الطبية أن تناول العصير التفاح الأخضر، يعمل على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، حيث أن لهذا العصير قدرة على أن يكون مضاداً للأكسدة، حيث يمنع تأكسد الكوليسترول الضار في الشرايين، حيث تبين أن عصير التفاح الأخضر يمنع تشكل الجلطات الدموية القاتلة وان تأثيراته الطبية في منع الجلطات مشابهة لتأثير الأسبرين.

وفي هذا المجال يؤكد الأطباء انّه في حال كنت تتناول الأسبرين لمنع الجلطات الدموية والوقاية من النوبات القلبية والجلطات الدماغية، فيجب أن تحافظ على تناولها بالرغم من شربك لعصير التفاح الأخضر.

كما تبين للباحثين أيضاً أن عصير التفاح الأخضر يزيد من مستوى الكوليسترول النافع في الجسم، وهذا الكوليسترول يلعب دوراً هاماً في إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

## تخفيض ضغط الدم

يعمل عصير التفاح الأخضر على ضبط ضغط الدم في الجسم ومنع زيادته، وهذا بفضل قدرته على تعطيل أنزيم منع على للضغط المنخفضة الأدوية وتركز، الجسم في الدم ضغط ارتفاع في ويتسبب الكلية تفرزه الذي ACE إفراز هذا الإنزيم وتعطيل عمله، وقد بينت الدراسات الحديثة انه لدى تناول الإنسان لعصير التفاح الأخضر، فإنّه يتم تعطيل عمل هذا الإنزيم بشكل طبيعي.

## حرق الدهون في الجسم

يعمل عصير التفاح الأخضر على تسريع حرق الدهون في الجسم، حيث يسرع من عملية الأيض، إذ ينشط من عمل الكبد، وقد بينت الدراسات الطبية التي أجريت على عدد من البدناء في الولايات المتحدة الأمريكية، أن تناولهم لعصير التفاح الأخضر ثلاث مرات في اليوم، أدى إلى حرقهم لنحو 600 سعر حراري إضافي يوميا، وهذا أيضا أدى إلى رفع مستوى الطاقة في أجسامهم.

## حماية الجسم من الإصابة بمرض السكري

يعمل عصير التفاح الأخضر على خفض مستوى السكر في الدم، وهذا راجع لمقدرة هذا العصير على منع تكون إنزيم AMYLAS المسؤول عن تحلل النشأ في الجسم وتحويله إلى سكريات بسيطة يتم امتصاصها في مجرى الدم، وقد بينت التجارب المخبرية أن تناول كوباً واحداً من عصير التفاح الأخضر يوميا يخفض من مستوى نشاط AMYLAS بنسبة 87 بالمائة، مما يحمي الجسم من الإصابة بمرض السكري.

## الوقاية من التسمم الغذائي

لعصير التفاح الأخضر القدرة على قتل البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضمي، مما يؤدي شربه إلى تقليل خطر الإصابة بالتسمم الغذائي الناشئ عن البكتيريا، كما يساعد أيضاً على نمو البكتيريا النافعة في الجسم.

وهذه المقدرة في قتل البكتيريا، تجعل لعصير التفاح الأخضر قدرة على منع رائحة الفم التي تنشأ بفعل البكتيريا الفموية، وهذه البكتيريا تتسبب أيضاً في نخر الأسنان.