# أسباب لتأكل التفاح يومياً



إضافة إلى طعمه اللذيذ الرائع، يعتبر التفاح سلة من الفوائد الصحّية، وفي كلّ يوم يكشف لنا العلماء إحدى هذه الفوائد، وهنا نورد خمسة أسباب تجعلنا نأكل التفاح يومياً:

1- أغذية بطيئة الهضم:

يحتوي التفاح على مقادير وافية من الألياف (20% من القيمة المطلوبة يومياً)، وهذه الألياف تتطلب وقتاً طويلاً كي تُهضم، وبالتالي تُؤخر عملية إحساسك بالجوع. ومن جانب آخر، فإنّ السكريات في التفاح تدخل مجرى الدم تدريجياً مما يُبقي نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين ثابتة، وهذا ما سيشعرك بالشبع لمدّة أطول، على العكس من الوجبات الأخرى التي يندفع سكرها إلى الدم بسرعة ويستهلك بسرعة مما يشعرك بالجوع بسرعة!

ومن المعروف أيضاً في مجال التغذية أنّ الألياف تختزن فيما بينها الكثير من الماء، وبالتالي فهي تساعد على طراوة المعدة، ومنع الإمساك.

2- يساعدك على التنفس:

دراسات عديدة أكّدت أنّ تناول النساء للتفاح أثناء فترة الحمل يفيد في وقاية أطفالهنّ من

الإصابة بمرض الربو قبل سن الخامسة، وذهب الباحثون من بريطانيا في الآونة الأخيرة إلى أنّ أكل التفاح يحمي رئة البالغين، وخفض خطر الإصابة بالربو وسرطان الرئة، وأمراض أُخَر.

3- مكافحة السرطان:

أظهرت الدراسات المختبرية أنّ هناك عدّة مركّبات في عصير فاكهة التفاح تعمل على كبح نمو الخلايا السرطانية؛ ولكن هذا المفعول يكون أقوى عندما يُؤكل التفاح كاملاً طازجاً. وقد وجد الباحثون الإيطاليون بأنّ الناس الذين يتناولون تفاحة يومياً ينخفض عندهم خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان بنسبة تصل إلى 49%، ومنها: (السرطان الفموي البلعومي، والقولون، والثدي، والمبيض، والبروستات، وغيرها).

4- يجعلك أكثر ذكاءً:

يزيد التفاح من إنتاج (الأستيل كولين)، وهي مادة كيميائية تنقل الرسائل بين الخلايا العصبية، وبالتالي فهي تزيد النباهة والتركيز والاحتفاظ بذهنية حادة وقوية، وأيضاً يقلل التفاح من احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر، ويعزز من ذاكرتك.

وتشير إحدى الدراسات في جامعة (ماساتشوستس) الأمريكية الى أنّه مع وجود هذا النوع من الأغذية الخفيفة، ربما يكون الوقت قد حان لإعادة النظر في فكرة "الأغذية الذكية".

5- يطلق نسبة الكولسترول في الدم:

من مميزات التفاح الصحّية احتواؤه على عنصرين رئيسين: الأوّل البكتين (هو نوع من الألياف)، والثاني البوليفينول (مضادات أكسدة قوية)، حيث يمكن لتفاحة واحدة أن تنظم مستويات الكوليسترول وتقلل من تأثير الكوليسترول السيّئ، وبالتالي الحيلولة دون انسداد الشرايين.

انتبه.. لتحقيق أقصى قدر من المنافع لا تُزِل قشور التفاح، لأنّها تحوي على مضادات أكسدة من (2 – 6) مرّات أكثر من الثمرة نفسها.