تناول التفاح.. للوقاية من الربو

لا تزال الأبحاث والتجارب تكشف الكثير والكثير من فوائد بعض الفواكه كالتفاح، حتى أن هناك مثلاً يقول: (an apple a day keep away doctor) يعني: تفاحة واحدة في اليوم تغنيك عن الطبيب.

وقد أظهرت دراسة جديدة أن تناول الحامل لتفاحة واحدة في اليوم يقي طفلها القادم من الإصابة "بالربو".

ففي الآونة الأخيرة أخذت مشكلة " الربو الطفولي" في النمو والازدياد في الولايات المتحدة وغيرها من دول العالم، مما جعل العلماء يصرون على أن الإكثار من تناول التفاح اثناء فترة الحمل يمكن أن يحمي الطفل من الإصابة "بالربو".

وأكد البحث أن العامل الواقي المؤثر والموجود في التفاح يعود -على الأغلب- إلى المركب الضوئي الكيماوي فيه، والذي يشمل "الفلافونيدات" وغيرها من المركبات التي ثبت تأثيرها الصحي الجيد".

وأظهرت النتائج، أن التفاح هو الطعام الوحيد الذي يوفر نسبة منخفضة من حدوث" الربو والوزيز" لدى الأطفال.

وتبين أن الأطفال المولودين لأمهات تناولن التفاح أكثر من أربع مرات أسبوعياً انخفضت نسبة الإصابة "بالوزيز" لديهم بنسبة 27%.

كما وصلت النسبة إلى أكثر من النصف في "الربو" مقارنة باللواتي لم يتناولن التفاح أكثر من مرة في الأسبوع.