

## هدية ثمينة من الطبيعة... فوائد التفاح ستجعلك تتناوله يوميا



يُعدّ التفاح من أكثر الفواكه الصحية التي ينصح بها خبراء التغذية، نظرًا لفوائده العديدة التي تشمل تحسين صحة الجهاز الهضمي، وتعزيز المناعة، والوقاية من الأمراض المزمنة، وبفضل غناه بالألياف والعناصر الغذائية المهمة، يُساهم التفاح في دعم وظائف الجسم المختلفة، مما يجعله خيارًا مثاليًا للحفاظ على الصحة العامة.

ويتميّز التفاح بقدرته على تحسين عملية الهضم وتعزيز صحة الأمعاء، حيث يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد في تنظيم حركة الأمعاء والوقاية من اضطرابات الجهاز الهضمي، مثل الإمساك والإسهال، كما يُساهم في تقليل التهابات المعدة وارتجاع المريء، إلى جانب دوره في الحماية من قرحة المعدة وسرطان الجهاز الهضمي.

ووفقًا لدراسات غذائية، يعمل التفاح أيضًا على تحفيز الجسم للتخلص من السموم والبكتيريا الضارة، مما يعزز صحة الجهاز الهضمي ويُساعد في تحسين امتصاص العناصر الغذائية الأساسية.

إلى جانب دوره في دعم الجهاز الهضمي، يلعب التفاح دورًا مهمًا في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم بفضل احتوائه على مركب "البكتين"، مما يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنه يُساهم في إدارة مرض السكري من خلال ضبط مستويات السكر في الدم، ما يجعله غذاءً مثاليًا لمرضى السكري.

وفيما يتعلق بصحة الدماغ، أظهرت دراسات أن تناول التفاح بانتظام يُساعد في حماية خلايا المخ من التلف، مما يُقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر والأمراض العصبية المرتبطة بالتقدم في العمر.

ويُعدُّ التفاح مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة التي تُساهم في تقوية العظام والوقاية من هشاشتها، خاصة لدى النساء بعد سن اليأس، كما كشفت أبحاث طبية عن دوره في تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان الثدي، نظرًا لاحتوائه على مركبات طبيعية تُحارب نمو الخلايا السرطانية.

ويُساعد التفاح أيضًا في تحسين وظائف الجهاز التنفسي، حيث يُساهم في تخفيف أعراض الربو وتقليل نوبات الصفير، مما يجعله مفيدًا لمرضى الجهاز التنفسي، كما يعمل على تعزيز صحة الجهاز المناعي بفضل احتوائه على فيتامينات ومعادن ضرورية تدعم مقاومة الجسم للأمراض والالتهابات.

ويُعتبر التفاح خيارًا مثاليًا لمن يسعون للحفاظ على وزن صحي، إذ يحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية، ويُعزز الشعور بالشبع لفترات طويلة بفضل غناه بالألياف، ولذلك، يُنصح بتناوله كوجبة خفيفة بين الوجبات للمساعدة في تقليل استهلاك السعرات الحرارية الزائدة.

وبفضل خصائصه الغذائية المتنوعة، يُعدُّ التفاح من الفواكه التي توفر فوائد صحية متعددة، من تحسين الهضم وحماية القلب والدماغ، إلى دعم المناعة والمساعدة في فقدان الوزن، ويُنصح بتناوله بانتظام، ويفضل عدم تقشيرهِ للاستفادة الكاملة من الألياف والمركبات الغذائية الموجودة في قشرته، مما يجعله إضافة قيِّمة للنظام الغذائي اليومي.