دراسة تكشف أهمية تناول "تفاحتين" فقط يومياً

وتحتوي تفاحتان كبيرتان على ربع الألياف الموصى بها للفرد الواحد، ونوع من الألياف التي تغذي بكتيريا الأمعاء المهمة لإنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، التي قد تقلل من إنتاج الكوليسترول الضار.

وفي دراسة جديدة، تبيّن أنه عندما تناول 40 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 20 و69 عاما، يعانون من ارتفاع الكوليسترول في الدم، تفاحتين كبيرتين يوميا لمدة 8 أسابيع، قلل ذلك من مستويات الكوليسترول الضار لديهم بنسبة 4% تقريبا.

ووجد فريق البحث أن الأوعية الدموية لديهم كانت أكثر صحة وارتخاء، بعد تناول التفاح يوميا، وهو ما يشبه التأثير الموجود في الأطعمة الأخرى، التي تحتوي على مركبات طبيعية تسمى البوليفينول، مثل الشاي.

وقالت البروفيسورة جولي لوفغروف، كبيرة معدي الدراسة من وحدة Sinclair Hugh للتغذية البشرية في

جامعة Reading البريطانية: "الأشخاص الذين يتناولون يوميا تفاحين كبيرين تحتويان على نسبة عالية من البوليفينول، ينخفض لديهم مستوى كوليسترول LDL، المعروف أيضا باسم الكوليسترول "الضار".

وتعد هذه الدراسة، التي نُشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، هامة نظرا لأن ارتفاع الكوليسترول في الدم، يمكن أن يسد الشرايين، ما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

المصدر: ديلي ميل