

البرتقال أم التفاح... موقع يكشف أيهما الخيار الأفضل لصحتك



يُعدّ التفاح والبرتقال من أكثر الفواكه انتشاراً على موائد الناس حول العالم، ولكلٍّ منهما ميزاته الغذائية الخاصة التي تجعله مفضلاً لدى فئة من محبّي الفاكهة.

غير أنّ مقارنة القيم الغذائية بينهما تكشف عن فروق دقيقة قد تساعد في تحديد الخيار الأنسب وفق نمط الحياة والحاجة الصحية.

ويميل البرتقال إلى أن يكون خياراً أفضل لمن يسعون لتقليل استهلاك السعرات الحرارية، إذ تحتوي برتقالة من نوع السُّرّة على نحو 72 سعرة حرارية، مقابل 95 سعرة تقريباً في تفاحة متوسطة الحجم.

كما يمتاز البرتقال بنسبة مياه أعلى تساعد على ترطيب الجسم بشكل طبيعي، بحسب موقع Well Very Health.

ويتفوّق التفاح على البرتقال في محتواه من الألياف، إذ تحتوي التفاحة المتوسطة على 4.4 غرام،

بينما تحتوي البرتقالة الواحدة على نحو 2.8 غرام فقط.

وتُعدّ الألياف القابلة للذوبان في التفاح عاملاً مهماً لدعم صحة القلب وتنظيم عمل الجهاز الهضمي.

السكريات الطبيعية

رغم مذاق البرتقال الحلو، إلا أنه يحتوي على كمية أقل من السكر الطبيعي مقارنةً بالتفاح. فبينما تحتوي البرتقالة على 12 غراماً تقريباً، ترتفع الكمية في التفاحة إلى نحو 19 غراماً، ما يجعل البرتقال خياراً مناسباً لمن يتبعون نظاماً منخفض الكربوهيدرات أو السكر.

ويمتاز التفاح باحتوائه على فيتامين K والمنغنيز، وهما عنصران أساسيان لصحة العظام والتمثيل الغذائي وتخثر الدم، بينما يوفر البرتقال مجموعة أوسع من المغذيات، أبرزها فيتامين C الذي يغطي تقريباً كامل الاحتياج اليومي للجسم، إضافة إلى فيتامين B6، وحمض الفوليك، والكالسيوم، والنحاس، والبوتاسيوم.

مضادات الأكسدة

يُعدّ التفاح مصدراً غنياً بمركّب الكيرسيتين، أحد أبرز مضادات الأكسدة التي تسهم في مكافحة الالتهابات وتقوية المناعة والوقاية من بعض الأمراض المزمنة.

كما يحتوي على فلافونويدات تساعد على حماية الخلايا من التلف، وهي عناصر يفتقر إليها البرتقال نسبياً.

وكلا الفاكهتين مفيدتان للصحة، لكن البرتقال يتفوّق بشكل طفيف بفضل تنوّع محتواه من الفيتامينات والمعادن، بينما يبرز التفاح بخاصية غناه بالألياف ومضادات الأكسدة.

لذلك، يُنصح بالتنوع بينهما ضمن نظام غذائي متوازن، مع الانتباه إلى الاعتدال في تناول البرتقال لتفادي مشكلات الحموضة أو التفاعلات الدوائية المحتملة.