تحافظ على الجهاز الهضمي وتحمي من أمراض القلب والدماغ..وفوائد أخرى "للتفاح"

وإليكم بعض النصائح :لا تقشر التفاحة قبل الأكل القشر هو المكان الذي يخزن فيه التفاح ثلثي الألياف التي تحافظ على الجهاز الهضمي، كما يحتوي القشر على الكثير من مضادات الأكسدة أو المواد الطبيعية التي تساعد على حماية خلاياك من بعض الأضرار التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب والسكتة الدماغية. بس طبعاً اغسلها منيح قبل الأكل.

تمنح مركبات الفلافونويد التفاح لونه، وتحميه من العناصر الضارة في البيئة، ويصلح الأضرار التي تلحق بالجلد والخلايا. قد تكون هذه المواد الكيميائية الطبيعية مفيدة للإنسان كذلك.

تقلل من احتمالية الإصابة بالسكري نمط 2

التفاح هو مصدر طبيعي للبكتين، و البكتين ألياف قابلة للذوبان تنقل الطعام عبر الجهاز الهضمي وتحافظ على انتظام الأمعاء.

تحب بكتيريا الأمعاء الجيدة (الفلورا الجيدة) أن تتغذى على البكتين.

وبالتالي يعتقد بعض الخبراء أن البكتين يساعد البكتيريا الجيدة على التكاثر، مما قد يساعد في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة والسرطان في الأمعاء.