

## "ثمرة تفاح يوميا تبقيك بعيدا عن الطبيب"

د.سامي الشرعبي

بدأت نشأة شجرة التفاح في آسيا الوسطى، حيث ما زلنا نجد سلفها البري إلى اليوم. هناك أكثر من 7500 مُسبَّبٌ معروف للتفاح، مما أدى إلى امتلاك التفاح طائفة من الخصائص المرغوبة. يختلف المستنبتون في حجم محاصيلهم والحجم النهائي للشجرة لديهم، حتى عندما تُزرع الشجرة على الجذر نفسه. زرع ما لا يقل عن 55 مليون طن من التفاح في جميع أنحاء العالم في عام 2005، بقيمة تبلغ نحو 10 مليارات دولار. أنتجت الصين نحو 35% من هذا المجموع الكلي. والولايات المتحدة هي المنتج الرئيسي الثاني، بما يزيد عن 7.5% من الإنتاج العالمي. وتركيا وفرنسا وإيطاليا وإيران أيضا من بين الدول الرائدة في تصدير التفاح. يعد التفاح أحد أهم الفواكه التي تمثل قيمة غذائية كبيرة، وذلك لما يحتويه من عناصر تفيد صحة الإنسان بشكل كبير، هذا بالإضافة إلى مساعدته في الحفاظ على الوزن المثالي وغيرها من الحسنات. في هذا الإطار نقدم لك عددًا من فوائد التفاح التي لا تعد ولا تحصى.

### تجديد النشاط والحيوية

يحتوي التفاح على ما يقارب نسبة 84% من الماء، لذلك يفيد عصير التفاح كثيرا في تعويض سوائل الجسم، ويساعد الإنسان على تجديد النشاط والحيوية، ويساهم في تحقيق ذلك أيضا احتواءه على نسبة كبيرة من السكريات سهلة الهضم.

### معالجة أمراض الجهاز الهضمي

يحتوي التفاح على ألياف قابلة للذوبان، ومن أهمها (البكتين)، التي تساهم بشكل كبير في علاج أمراض الجهاز الهضمي كالإسهال خاصة عند الأطفال. أما الألياف غير القابلة للذوبان والمتوفرة في قشر التفاح تفيد في علاج الإمساك كما تساعد على الوقاية من مرض السرطان.

### مفيد في خفض الكوليسترول

عندما تتحد الألياف القابلة للذوبان الموجودة في التفاح مع دهون الجسم، ينخفض مستوى الكوليسترول في الدم.

### التفاح لتبييض الأسنان

مصغ التفاح جيدا يحفز إنتاج اللعاب في الفم، الأمر الذي يؤدي إلى الحد من تسوس الأسنان عن طريق محاربة البكتيريا.

### مفيد لصحة القلب

يكن السر هنا في قشرة التفاح التي يتخلص منه الكثيرون، ما يؤدي إلى فقدان أحد أهم عناصر التفاح التي تحمي قلبك من الأمراض وتحافظ على صحة الشرايين، وذلك لاحتوائها على عناصر مضادة للأكسدة.

### إنقاص الوزن

احتواء التفاح على نسبة كبيرة من الألياف تساهم بشكل كبير في التخلص من الوزن الزائد والذي يضر بشكل كبير بصحة الإنسان، ويتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض. ومن أهم هذه الأمراض، أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكتة الدماغية، ومرض السكر. والألياف التي تحتوى عليها التفاح بنوعها القابل للذوبان وغير القابل للذوبان يساهمان بشكل كبير في إنجاح الحميات الغذائية المتبعة لإنقاص الوزن.

### تقوية جهاز المناعة

احتواء التفاح على مادة الكيرسيتين المضادة للأكسدة يساعد في تعزيز الجهاز المناعي للجسم ضد الأمراض المختلفة.

### منع تكون حصى المرارة

تتكون حصى المرارة نتيجة تراكم الكوليسترول، والذي يحاربه بشكل كبير تناول التفاح بانتظام.

### الوقاية من السرطان

يساعد التفاح على الوقاية من السرطان خاصة سرطان القولون والثدي، فينصح به الأطباء حيث يسهم عنصر (البكتين) في مقاومة المواد السامة المتواجدة في الأمعاء فيمنعها من مهاجمة جدار القولون والذي قد يتسبب في الإصابة بمرض سرطان القولون.

### **نصائح للشراء والتخزين**

عند شراء التفاح احرص دائما على اقتناء الثمار الجامدة، واحفظه في الثلاجة مباشرة للحفاظ عليه أطول فترة ممكنة دون تلف، وأعلم أن التفاح الصحي هو الذي يتغير لونه سريعا بعد تقطيعه وليس العكس، فالتفاحة التي تحتفظ ببياضها مدة أطول بعد تقطيعها تكون أقل إفادة لصحة الإنسان.

وينصح خبراء التغذية دائما بتناول ثمرة التفاح كاملة دون تقشيرها للحصول على فوائدها كاملة، ولاحتماء القشرة على عناصر غذائية هامة كما سبق وذكرنا.