



- التفاح المستأنس أو التفاح الشائع هو نوع نباتي يتبع جنس التفاح وهو من الفواكه لأنه يحتوي بذور من الفصيلة الوردية. مفردها ثُفَّاحَة وجمعها ثُفَّاح ويُعتَصَر من بعض الأصناف شراب يسمى "سيدر"، وهي واحدة من أكثر أشجار الفاكهة من حيث الزراعة.



- فوائد التفاح
- يتميز التفاح بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة، الفلافونويدات، وبعض أنواع الفيتامينات، ما جعله مصدر غذائي مفيد للغاية. إليك فيما يلي أبرز فوائد التفاح الصحية:
- ١- دعم صحة الجهاز العصبي
- حيث وجدت بعض [الدراسات](#) أن تناول التفاح يساعد في تقليل عدد الخلايا العصبية المتضررة بسبب الإجهاد التأكسدي نتيجة احتوائه على مركب كويرسيتين (Quercetin) المساعد لحماية الخلايا العصبية، وبالتالي يساعد التفاح في خفض خطر الإصابة بمرض [الزهايمر](#) ويعزز من كفاءة عمل الدماغ، ويقلل من خطر الإصابة بالخرف مع التقدم بالعمر.
- إضافة إلى ذلك، تشير إحدى [الدراسات](#) إلى أن الأشخاص الذين يتناولون كميات أقل من الأطعمة الغنية بالفلافونويدات مثل التفاح، هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بمرض الزهايمر والخرف المرتبط على مدى ٢٠ عامًا تقريبًا.



- القيم الغذائية للتفاح

- يعتبر التفاح مصدر جيد لمجموعة فيتامينات ب المركبة، مثل الثيامين (ب ١)، والبيريدوكسين (ب ٦)، إضافة إلى غناه بفيتامين ج، فيتامين أ، فيتامين هـ، الحديد، والبوتاسيوم، حيث تلعب دورًا مهمًا في عمل الإنزيمات الضرورية لعملية التمثيل الغذائي، والعديد من الوظائف الحيوية في الجسم.
- ولا بد من الإشارة إلى أنه يجب تجنب تقشير، إذ أن قشره يحتوي على مضادات أكسدة وألياف غذائية مهمة.

- عمل طالبه ...شذى اللبدي
- باشراف المعلمه .. بيان الشيخ
- مديره أسماء أبو صاع
- مدرسه بنات زيتا الثانويه