

التفاح

عمل الطالبة : اية حسن عيد
اشراف المعلمة : عديلة صباح
المديرة : اسماء ابو صاع

فوائد التفاح



1- دعم صحة الجهاز العصبي.

2- خفض خطر الإصابة بالجلطات.

3- الحفاظ على صحة القلب.

الفيتامينات في التفاح



يعتبر التفاح مصدر جيد
لمجموعة فيتامينات ب المركبة،
مثل الثيامين (ب1)،
والبيريدوكسين (ب6)، 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.