

معلومات عن التفاح وفوائده

تقرير من إعداد الطالبة شفاء الرجوب

الصف الثامن

بإشراف المعلمة : آيات الدرابيع

يوجد للتفاح فوائد صحيّة عديدة للجسم منها الآتي:

يُحافظ على صحة الأسنان واللثة:

إذّ يحتوي التفّاح على حمض المالك، أو حمض التّفاح ؛ وهو حمضٌ ثبت علمياً أنّه يُبيّض الأسنان ويُقلّل من تسوسها ومن الإصابة بأمراض اللثة؛ وذلك من خلال تقليل المستوى البكتيريّ في الفم ، بالإضافة إلى أنّ هذا الحمض يعتبر شائعاً في الكثير من مُنتجات تبييض الأسنان ، فهو يذوّب البُقع من على سطح الأسنان ، لذلك يُنصح بتناول تفاحة يومياً لتحسين صحة الأسنان واللثة.

يُحافظ على صحة البشرة : إذّ يحتوي التفّاح على فيتامينات عديدة قد تساهم في المحافظة على صحة البشرة ، كما يُساعد تناولها على نمو وتطور أنسجة البشرة لتُصبح ناضجة ، بالإضافة إلى حمايتها من أشعة الشمس فوق البنفسجيّة.

يُكافح السُمنة : حيثُ أظهرت دراساتٍ بأنّ المادة الطبيعيّة الموجودة في قشرة التفّاح؛ التي تُسمى بحمض اليورسوليك (بالإنجليزيّة **Ursoleic acid** : يُمكن أن تُساعد على زيادة الكتلة العضليّة ، وتحفيز انتاج الأنسجة الدهنية البنية (بالإنجليزيّة **Brown : adipose tissue**) التي ترتبط بإنقاص وزن الجسم.

يحتوي على مُضادات الأكسدة : إذّ يُعتبر التفّاح غنيّاً بمضادات الأكسدة ، حيثُ أظهرت دراسة بأنّ تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة ؛ مثل : التفّاح ، يُمكن أن يُساعد على تعزيز صحة الدماغ ، والتقليل من خطر الإصابة بالحالات المُتعلقة بفقدان الذاكرة ، لذلك يُنصح بتناول التفّاح ، أو كوباً من عصير التفّاح يومياً للحفاظ على صحة الدماغ.

يُخفّض نسبة الكولسترول الضار في الدم : إذّ وجد الباحثون أنّ تناول التفّاح يومياً مدّة ستة أشهر من قبل النساء الكبار في السن أدى إلى انخفاض نسبة الكولسترول الضار

(بالإنجليزية LDL) :بنسبة ٢٤%، وارتفاع نسبة الكولسترول الجيد (بالإنجليزية : HDL) بنسبة ٤% لديهم.

يُقلل خطر الإصابة بمرض السُّكري : إذ يرتبط تناول التفاح بإمكانية المساهمة في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري ، حيثُ وجدت دراسة أجريت على عددٍ كبيرٍ من الأشخاص بأنَّ الذين تناولوا ثلاثة حُصصٍ أسبوعياً من التفاح ، أو العنب ، أو الزبيب ، أو التوت الأزرق ، أو الكُمثرى ، كانوا أقلَّ عُرضةً للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ٧% مقارنةً بالأشخاص الذين لم يتناولوه.

يُقلل خطر الإصابة بالجلطة الدماغية : إذ أجريت دراسة شملت عدداً كبيراً من الرجال والنساء ، وأظهرت أنَّ الذين تناولوا التفاح على مدى ٢٨ عاماً كانوا أقلَّ عرضةً للإصابة بالجلطة الدماغية.

يحمي المعدة من الإصابات : إذ يحتوي التفاح على مُركبات ، وهُما : حمض الكلوروجينيك، والكاتيشين (بالإنجليزية Catechin) ، التي قد تساعد على حماية بطانة المعدة من الضرر الناتج عن تناول أدوية مضادات الالتهاب اللاستيرويدية، ووجدت دراسة أجريت على أنابيب الاختبار ، والفئران أنَّ مُستخلص التفاح المُجفف والمُجمّد ساعد على حماية خلايا المعدة من الإصابة بسبب هذه الأدوية ، ولكن ما زال هناك حاجة للمزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج على البشر.