

## التفاح الأحمر مقابل الأخضر... أيهما أكثر صحة؟



يتساءل الكثير من الأشخاص حول الصنف الأكثر فائدة من أصناف التفاح إن كان الأحمر أم الأخضر، إذ أن ليس اللون فقط هو الفارق بين هذين الصنفين، بل كلاهما ذو مذاق مختلف وملئ بالعناصر الغذائية المختلفة وله فوائد غذائية مختلفة، وذلك بحسب [موقع](#) "تايمز أوف إنديا".

يمتاز التفاح الأخضر بكونه ذو مذاق حامض وله قشرة سميكة، مما يجعله أكثر هشاشة، في حين أن التفاح الأحمر ذو طعم حلو، وقشرة رقيقة، ويفضل الناس التفاح الأحمر على الأخضر بسبب هذا الطعم المميز.

ويعد كلا النوعين من التفاح مليئاً بالفيتامينات والمعادن الصحية والضرورية، فهو غني بمضادات الأكسدة والبكتين والكيرسيتين والفلافونويد.

بشكل عام، يعرف التفاح بكونه يحمي الخلايا من الأكسدة، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والكبد المزمنة، ويحتوي على نسبة منخفضة من الألياف والسكريات الحرارية، مما يجعله فاكهة ممتازة تساعد على إنقاص الوزن.

وعلى الرغم من هذا، توجد فروق دقيقة في المحتوى الغذائي بين التفاح الأحمر والتفاح الأخضر، حيث يعتبر التفاح الأخضر مصدرا أفضل لفيتامين "أ" وفيتامين "ب" وفيتامين "سي" وفيتامين "هـ" وفيتامين "ك"، مقارنة بالتفاح الأحمر. علاوة على ذلك، يحتوي التفاح الأحمر على نسبة عالية من الحديد والبوتاسيوم والبروتين، وعلى المزيد أيضا من مضادات الأكسدة.

ووفقا لبعض الدراسات، يمكن أن يكون التفاح الأخضر أفضل للأشخاص الذين يحاولون التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، وللأشخاص الذي يحاولون التقليل من تناول السكر بشكل عام.

مما يعني أنه توجد بالفعل بعض الاختلافات الغذائية بين التفاح الأحمر والأخضر، لكن الفرق بالفوائد الصحية ضئيل جدا.

وبالنظر إلى القيمة الغذائية، فإن التفاح الأخضر أكثر صحة من التفاح الأحمر، ولكن إذا كنت ترغب في زيادة تناول مضادات الأكسدة، فعليك تضمين التفاح الأحمر في نظامك الغذائي. ولكن للحصول على أكبر قدر وكمية من الفوائد الصحية للجسم، يجب تناول كلا النوعين من التفاح، الأحمر والأخضر.