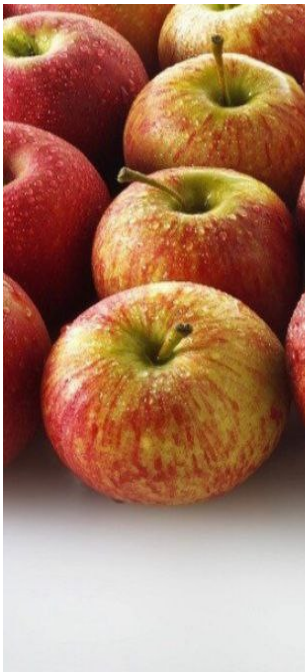
ما لاتعرفونه عن فوائد ومضار التفاح..خبير تغذية يكشف تفاصيل مهمة



تحدث خبير التغذية في برنامج تلفزيوني عن "فوائد ومضار التفاح"، وأي أنواع التفاح أكثر فائدة للصحة التفاح الأحمر أم الأخضر وهل هناك ما يمنع تناول التفاح.

يشير الدكتور أوليغ كريفوشينكوف خبير التغذية، عضو الاتحاد الروسي لخبراء التغذية، إلى أن التفاح غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف الغذائية.

وتكمن فوائد التفاح في احتوائه على:

-نسبة عالية من البكتين، الذي يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم

- فيتامين C والبوتاسيوم

- ألياف غذائية ذائبة تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم

- مادة البوليفينول التي لها خصائص مضادة للأكسدة

- مادة "الكيرسيتين" الموجودة في التفاح، والتي تحفز إنتاج خلايا جديدة في الدماغ، ما يساعد على تحسين الذاكرة والوظائف المعرفية

ويقول: "تخفض مادة الكيرسيتين خطر الإصابة بضمور اللحم (ساركوبينيا sarcopenia) بنسبة 20 بالمائة".

و مضار التفاح هي:

- يمكن أن يهيج المعدة. لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض والألياف الغذائية؛

- يؤدي الإفراط في تناوله إلى الانتفاخ والغثيان واضطرابات في عمل الجهاز الهضمي.

- يسبب الانتفاخ لدى البعض، بسبب نقص الإنزيمات التي تهضم الألياف الغذائية النباتية.

ووفقا له، يحتوي "التفاح الأحمر" على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي أيضا الخلايا العصبية من تاثير الجذور الحرة، ما يمنع تطور العمليات التنكسية في الدماغ.

ويقول: "يبلغ متوسط مؤشر نسبة السكر في الدم لجميع أنواع التفاح ، بغض النظر عن اللون، في حدود 30- 45 وحدة. وهذا ليس كثيرا".

و يؤكد الخبير أن "التفاح المشوي" أكثر فائدة من التفاح الطازج. كما أن الأشخاص الذين لا يمكنهم تناول التفاح الطازج، يمكنهم تناول التفاح المشوي، لأن الحرارة تنعم الألياف الصلبة الموجودة في التفاح وتشطر الأحماض الموجودة فيه، مع بقاء جميع المواد المغذية التي يحتويها، ولكن نسبة الفيتامينات تنخفض.

و يشير الخبير، إلى أن شكل الحديد الموجود في التفاح لا يمتصه الجسم جيدا. لأن جسم الإنسان يمتص جيدا حديد الهيم الموجود أساسا في اللحوم.

و وفقاً له، لا ينصح بتناول أكثر من 5-4 حصص من التفاح في اليوم، على ألا تزيد كل حصة عن 100 غرام.