الاستماع

فوائد التفاح للجسم



عُرفَ التفاحُ بأنَّهُ ملكُ الفاكهة؛ فهو غنيٌّ بالمعادنِ والفيتامیناتِ، ولهُ تأثيرٌ خافضٌ للكوليسترولِ عند نصفِ مَن كانَ يتناولُ التفاحَ بانتظامٍ.

وأشارت الدّراساتُ إلى أنّ الذينَ يتناولونَ التفاحَ يومياً قد يكونونَ أقلَّ عُرضةً للإصابةِ بالزُّكام. وما مِن شكٍّ في أنّ التُفّاحَ فاكهةٌ جيّدةٌ للمُصابينَ بمرضِ السكري، فقد ثبتَ أن تناول التفاحِ لا يرفعُ سكرَ الدّمِ كثيراً بالمقارنةِ مع الفواكهِ الأخرى. وللتفاحِ أريجٌ فريدٌ مِن نوعِهِ، وهوَ يتكوّنُ من مزيجٍ من العناصرِ الكيميائيةِ المختلفةِ يزيدُ على عشرينَ عنصراً كيميائياً، وإنّ هذا التمازجَ الفريدَ في ما بينها يُعطي التفاحَ ذلكَ الأريجَ.

إنّ لأريجِ التفّاحِ المعطرِ تأثيراً مهدئاً على العديدِ من النّاسِ، ممّا قد يُخفّضُ مِن ارتفاعِ ضغطِ الدّمِ.

وما ينبغي تأكيدهُ أن نتناولَ التفاحَ بقشرِهِ، لأنَّ قِشرَ التفاحِ غنيٌ بمادةِ البكتينِ، أمّا عصيرُ التفاحِ فلا يحتوي إلا على القليلِ من أليافِ البكتينِ، ومن ثمَّ لا نتوقعُ من العصيرِ أن يُخفضَ الكوليسترولَ.

ويُنصَحُ الأطفالُ المصابونَ بالإسهالاتِ المُزمِنَةِ بتجنّبِ عصيرِ التفاحِ، فقد يزيدُ منَ الإسهالِ عندَ بعضِ هؤلاءِ.

أسئلة النصّ:

1- بمَ عُرفَ التّفّاحُ؟

عُرِفَ التُّفّاحُ بأنّهُ ملكُ الفاكهةِ.

2- اذكرْ ثلاثَ فوائدَ لِتناولِ التّفّاحِ.

غنيٌّ بالمعادنِ والفيتامينات، وله تأثيرٌ خافِضٌ للكوليسترول، فاكهةٌ جيّدةٌ للمُصابينَ بمرضِ السكّريِّ.

3- ما الّذي يعطي التّفّاحَ أريجَهُ الفريدَ منْ نوعِهِ؟

يتكوّنُ منْ مزيجٍ منَ العناصرِ الكيميائيّةِ المختلفةِ يزيدُ على عشرينَ عنصرًا كيميائيًّا، وإنّ هذا التّمازجَ الفريدَ فيما بينَها يُعطي التّفّاحَ ذلكَ الأريجَ.

4- ما تأثيرُ أريجِ التّفّاحِ؟

إنّ لأريجِ التّفّاحِ المعطّرِ تأثيرًا مهدّئًا على العديدِ منَ النّاسِ، ممّا قدْ يُخفّضُ منِ ارتفاعِ ضغطِ الدّمِ.

5- ما الفرقُ بينَ أكْلِ التّفّاحِ بقشرِهِ وشربِهِ عصيرًا؟

ينبغي تناولَ التّفّاحِ بقشرِهِ، لأنّ قِشْرَ التّفّاحِ غنيٌّ بمادّةِ البكتينِ، أمّا عصيرُ التّفّاحِ فلا يحتوي إلّا على القليلِ منْ أليافِ البكتينِ، ومنْ ثمَّ لا نتوقّعُ منَ العصيرِ أنْ يُخفّضَ الكوليسترولَ.

6- بمَ ينصحُ الطّبيبُ الأطفالَ المصابينَ بالإسهالِ المُزمنِ؟

تجنُّبِ عصيرِ التّفّاحِ.

7- ما رأيُكَ في القولِ المشهورِ: "تناولُ تفاحةٍ يوميًّا يبقيكَ بعيدًا عنِ الطّبيبِ"؟

تترك الإجابة للطالب.

8- قدِّمْ إلى زملائِكَ نصائحَ أُخرى تتعلّقُ بالغذاءِ.

تترك الإجابة للطالب.