هل صحيح أن تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا؟

اشتهرت المقولة أو النصيحة الأمريكية "تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا" في العالم بأسره حيث ظهرت منذ ما يقارب قرنا ونصف من الزمن، لكن هل هذه النصيحة صحيحة علميا؟ للتحقق من ذلك علينا معرفة مكونات التفاح و فوائده.

يحتوي التفاح بقشرته على نسبة ضئيلة من الألياف الغذائية مقارنة مع احتياجاتنا اليومية منها وبالتالي فهو لا يغنينا عن البحث عن المزيد من مصادر الألياف الغذائية والمميزة في التفاح وهو احتواؤه على البكتين، نوع من الألياف الغذائية الذائبة التي تساعد على تخفيض نسبة الكولسترول في الدم بالإضافة إلى الفيتامين "ك" و"س" والمنغنير وكذا غناه بمضادات الأكسدة التي تعمل على تحييد الجذور الحرة المساهمة في ظهور السرطان وأمراض القلب ويساهم أيضا في وقاية الجهاز التنفسي من الأمراض كالربو.

تختلف نسبة مضادات الأكسدة باختلاف أنواع التفاح، فالتفاح الأحمر يحتوي على أعلى نسبة مقارنة مع الأخضر و الأصفر، وأغلبها يوجد في القشرة لذا ينصح باستهلاك التفاح بقشرته، غير أن أكل التفاح لا يغنينا عن زيارة الطبيب وإنما يقلل من نسبة إصابتنا ببعض الأمراض الخطيرة، ويغنينا عن تناول بعض الأدوية فالتفاح يلعب وباقي أنواع الفواكه الأخرى دورا وقائيا لأنه كما ذكرنا يحتوي على الفيتامينات والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة وبالتالي يمكننا القول بأن التفاح لا يبعد عنا الطبيب لأن زيارة الطبيب ضرورية لمراقبة صحتنا بشكل منتظم ولتزويدنا بالنصائح الواجب اتباعها وبالنظام الغذائي المناسب لنا غير أنه يمكن القول بأن التفاح يبعد عنا الصيدلاني فكما يقال غذاؤك دواؤك.

المصادر: 1 2