

فوائد خل التفاح للصحة العامة وإنقاص الوزن

27 أكتوبر، 2024



لم يعد التخلص من الوزن الزائد مجرد حلم للباحثات عن الرشاقة وحسب، وإنما ضرورة من أجل المحافظة على صحة جيدة واستكمال الحياة بشكل طبيعي بأقل مشكلات نفسية وجسدية؛ لذا نقدم لكم هنا نصيحة غذائية مهمة على لسان متخصصين في مجال التغذية. ما هو خل التفاح؟

تقول الدكتورة نهى عبد الرحمن أخصائية التغذية العلاجية وتنسيق القوام : (قديما اكتشف الطبيب اليونانى أبقرط العديد من الفوائد الصحية لخل التفاح كعلاج منزلى للعديد من الأمراض مثل: التهاب الحلق ودوالى القدمين والجروح، وخل التفاح: عبارة عن عصير التفاح بعد إضافة بعض أنواع الخميرة إليه؛ ليتحول إلى خل التفاح برائحته وطعمه الحمضى المميز).

فوائد خل التفاح للصحة العامة وإنقاص الوزن

تشير الدكتورة نهى عبد الرحمن إلى أن الدراسات العلمية الحديثة قد أثبتت أن خل التفاح خالي من السعرات الحرارية وله العديد من الفوائد الصحية، فقد اكتشف العلماء اليابانيون حديثا أن تناول خل التفاح له دور كبير فى التخلص من السمنة، وذلك بإضافة ملعقة من خل التفاح إلى كوب من الماء أو مغلى الأعشاب أو إلى أى نوع من

الأنواع المختلفة من السلطات.

وحذرت من تناول خل التفاح على معدة فارغة أو بشكل مباشر دون إضافة لمشروب أو طعام آخر حتى لا يتأذى جدار المعدة.

ولفتت إلى تأثير خل التفاح في تنظيم مستوى السكر والأنسولين في الدم لدى مرضى السكر من النوع الثانى، علاوة على احتوائه على مركبات مضادة للأكسدة تحمى خلايا الجسم من الإصابة بأنواع السرطان المختلفة، كما أن له تأثير فعال في علاج قشرة الشعر عند استخدامه كغسل لفروة الرأس.

وأشارت إلى ضرورة توخى الحذر عند تناوله من قبل مرضى قرحة المعدة، والسكر من النوع الأول، ومن يعانون من نقص مستويات البوتاسيوم في الدم.