

التفاح والبرتقال: فوائد غذائية مميزة لكل منهما

20 ديسمبر، 2025



تختلف الفوائد الغذائية للتفاح والبرتقال، فكل منهما يقدم عناصر مهمة للصحة، ووفقًا لتقرير موقع «هيلث» الطبي.

البرتقال يتفوق في فيتامين «سي»

يحتوي البرتقال المتوسط (140 غرامًا) على نحو 82.7 ملغ من فيتامين «سي»، أي ما يعادل 92% من الاحتياج اليومي للفرد، بينما يوفر التفاح المتوسط (180 غرامًا) نحو 8.37 ملغ فقط. يلعب فيتامين «سي» دورًا أساسيًا في دعم المناعة، تكوين الكولاجين، حماية الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة، ويساعد على امتصاص الحديد من الطعام. وتشير الدراسات إلى أن تناول كميات أعلى من الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» يرتبط بانخفاض خطر الإصابة ببعض الأمراض، بما في ذلك بعض أنواع السرطان.

التفاح غني بالألياف

يتفوق التفاح على البرتقال في محتواه من الألياف الغذائية، إذ يحتوي التفاح المتوسط على 4.37 غرام مقابل 2.8 غرام في البرتقال. وتعد الألياف ضرورية لصحة الجهاز الهضمي وتنظيم حركة الأمعاء، كما تساعد الألياف القابلة للذوبان على خفض مستويات الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وللاستفادة القصوى، ينصح بالإبقاء على

قشرة التفاح عند تناوله، إذ تتركز فيها معظم الألياف.

السعرات والكربوهيدرات والمعادن

يحتوي البرتقال على سعرات حرارية وكربوهيدرات أقل من التفاح، بفضل محتواه العالي من الماء وسكر أقل تركيزاً، حيث يوفر نحو 72.8 سعرة حرارية و16.5 غرام من الكربوهيدرات، مقابل 94.6 سعرة و25.1 غرام من الكربوهيدرات في التفاح. كما يحتوي كلاهما على معادن مهمة مثل البوتاسيوم والفولات، ومركبات نباتية مضادة للأكسدة تدعم صحة القلب وتقلل الالتهابات.

الخلاصة

يعتبر كل من التفاح والبرتقال خياراً صحياً، مع تفوق البرتقال في محتوى فيتامين «سي» والتفاح في الألياف. ودمجهما ضمن النظام الغذائي هو أفضل وسيلة للحصول على فوائد غذائية متنوعة وشاملة.