

فوائد خل التفاح الأحمر



تفيد دراسة صادرة حديثاً عن "الجمعية الأميركية للصحة العامة" أن خل التفاح الأحمر سائل صحي غني بالعناصر الغذائية الهامة، إذ تمدّ ملعقة صغيرة منه الجسم يومياً بمجموعة متنوعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والأحماض الأمينية الأساسية وقدر ضئيل من البروتين والسكريات، كما تشير إلى غناه بـ"البكتين" وهو نوع من الألياف قابلة للذوبان في الماء يلتصق بـ"الكوليسترول" الناتج عن تناول الأطعمة الدهنية ويطرحه خارج الجسم. ولخل التفاح فعالية في علاج بعض الأمراض والوقاية منها، فهو يساعد على التخلص من التهاب المفاصل والحد من نمو الأورام السرطانية والقضاء على المكروبات والفيروسات وتسهيل عملية الهضم وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ.

تؤكد أبحاث صادرة حديثاً عن جامعة شيزوكا في اليابان أن خل التفاح يساعد على الاحتفاظ بصحة جيدة ويخفف من سرعة ظهور علامات الشيخوخة بسبب قدرته على مقاومة الشوارد الحرة الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، بالإضافة إلى منع ترسب "الكوليسترول الضار" في الأوعية الدموية والشرايين.

فوائد صحية:

يحتوي خل التفاح على نسب متوازنة وسليمة من المعادن والفيتامينات. يستخرج من التفاح الطازج، ما يجعله خالياً من أيّة رواسب أو طفيليات ضارّة بالصحة، كما يضمّ كميةً كبيرةً من الخمائر والأحماض الأمينية الضرورية اللازمة لدوام الصحة السليمة والشباب، شريطة تصنيعه بعناية، كما وجوب عدم تعريض التفاح الذي يستخرج منه لأيّة مواد كيميائية سامة، وتشتمل فوائده، على:

1- تحصين الهضم:

توصّل خبراء في التغذية إلى أنّ الخل يشبه في تركيبه تلك المواد الكيميائية التي تفرزها المعدة، ما يجعله يمتاز بقدرته على تسهيل الهضم وتحسين عملية التمثيل الغذائي. كما إنّّه يخلو من المواد الغذائية عالية الحموضة التي ينصح بها عند تناول البروتين وخصوصاً اللحوم، إذ أنّّه يحتوي على معدّل مرتفع من درجة الحموضة (PH) تتأرجح ما بين 2.4 و3.4 نقطة، وهذه الأخيرة مرتفعة تساعد على هضم البروتين. وهو فعّال في القضاء على الجراثيم التي تدخل الجهاز الهضمي عن طريق الغذاء الملوّث كـ"السلمونيلا"، ما يخفّف من أخطار تسمّم الدم وعدد من الإلتهابات الأخرى. لذا، ينصح الباحثون من يكثرّون في تناول وجباتهم خارج المنزل باستهلاك الخل بطريقة منتظمة تلافياً للإصابة بالتسمّم الغذائي، بمقدار ملعقة من الخل قبل الوجبة بنصف ساعة على أن تخفّف في كوب من الماء أو تضاف إلى حساء الخضر أو طبق السلطة.

2- الوقاية من السرطان:

يحتوي الخل على نسب عالية من مضادات الأكسدة، ومن بينها "البيتا كاروتين" الذي يمتصّ الجذور الحرّة في الجسم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي ويحدّ من ضررها. وفي هذا الإطار، تشير دراسة صادرة حديثاً عن جامعة هارفارد الأميركية إلى أنّ الخل يحتوي على مواد أولية يستعملها الجسم في صنع فيتامين "أ" المضاد للأكسدة والذي يؤدّي النقص فيه إلى زيادة الإصابة بالسرطان خصوصاً في الجهاز التنفسي أو المثانة أو الجزء الأسفل من المعى الغليظ.

3- الوقاية من التهاب المفاصل:

تعلن الكلية الأميركية للطب الوقائي أنّ العلاج الوقائي لالتهاب المفاصل يتمثّل في عاملين أساسيين، هما: رقابة الوزن وتناول نظام غذائي صحيّ غني بالعناصر الغذائية الضرورية. وتخلص نتائجها إلى أنّّه غالباً ما يتبع مرضى التهاب المفاصل نظاماً غذائياً غير سليم يخلو بصورة فادحة من بعض العناصر الغذائية الضرورية. ومن هذا المنطلق، تتضمن توصيات الباحثين تناول مقدار معيّن من الخل لتخفيف الالتهاب وإبطاء انتشاره في الجسم. لذا، يُنصح بمزج ملعقة صغيرة من العسل وملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب من الماء وتناول هذا المزيج مرّتين صباحاً ومساءً. وتفيد "صحيفة وول ستريت" الأميركية إلى أن شراب خل التفاح مفيد للرياضيين. حيث يخفّف من آلام التهابات المفاصل ويهسّل عمل الدورة الدموية ويقلّل من اضطرابات القلب.

4- إنقاص الوزن:

ثمة تأثيرات إيجابية لخل التفاح على وزن الجسم، أبرزها:

* يساهم في إذابة الدهون المتراكمة، وخصوصاً حول البطن والخصر.

* يمدّد الجسم بمضادات الأكسدة كـ"البيتاكاروتين" الذي يساعد على تخليص الجسم من السموم والفضلات المتراكمة في خلاياه الدهنية.

* يعزّز الشبع بسبب احتوائه على ألياف "البكتين" القابلة للذوبان في الماء والمستخرجة من ثمار التفاح الطازجة.

* يسهل عمليات الهضم، وبالتالي يحسّن عملية التمثيل الغذائي ويرفع معدل الأيض في الجسم.

* يخفض معدل "الكوليسترول" في الدم الناتج عن تناول الأطعمة الدهنية والمحتوية على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدرجة كالوجبات السريعة والجاهزة والحلويات والمقلبات.

- مخاطر محتملة:

وإذ تغيب، بصورة عامّة، أضرار تناول خل التفاح بكميات بسيطة ولفترات محدّدة، إلا أنّ العلماء يتفقون على أنّهُ قد ينتج بعض الآثار الصحية الجانبية الثانوية عند تناول الخل بكميات كبيرة ولفترات طويلة، أبرزها:

* ارتفاع معدّل الحموضة، إذ أن خل التفاح هو في الأساس مركّب عالي الحموضة. لذا، ينصح بتخفيفه بالماء قبل تناوله، تلافياً لئلا يؤدي المعدة أو البلعوم أو الفم. ومن جهة أخرى، يجب عدم تناوله على معدة خاوية، تلافياً لأن يتسبّب في إحداث ألم في المعدة. وفي هذا المجال، يفضّل تناوله ممزوجاً بالعلس.

* يحتوي خل التفاح على عنصر "الكروم" الذي قد يؤثر على مستويات السكر في الدم. لذا، ينصح مرضى السكري باستشارة أطبائهم قبل البدء باستخدام الخل في الطعام.

هام لك...

* لا تغلي الخل أكثر ممّا يجب نظراً إلى سرعة تبخّر "حمض الخليك" فيه، وبالتالي فقد قدرته على حفظ الأطعمة.

* للتخلص من أوجاع الرأس، أضيفي قليلاً من خل التفاح إلى الماء المغلي، واستنشقي البخار الصادر عنه لمدة 5 دقائق.

* لتهدئة ألم العضل، قومي بوضع قطعة من القماش مشبعة بخل التفاح على العضل المتعب لمدة تتراوح من 3 إلى 5 دقائق، وكرّري هذه العملية حتى يزول الألم.

* للتخفيف من حدة أوجاع الحلق، ينصح الأطباء بعمل غرغرة بالماء الفاتر المضاف إليه قليل من الخل.

* ينصح بنقع الخضر قاسية الألياف في قليل من الماء الممزوج بالخل قبل الطهو لتصبح أكثر طراوة وليونة.

* كلّما كان الخل يحتوي على شوائب التفاح الطازجة، ازدادت فعاليته في علاج مشكلات التقدّم في السن التي تقلّ فيها حموضة المعدة. ومن هذا المنطلق، ينصح الخبراء بعدم تصفية خل التفاح من الشوائب سوى في الحالات التي تعاني من قرح في الإثني عشر والمعدة. ولعل أفضل جرعة هي تناول ملعقة صغيرة من خل التفاح بعد الوجبة الرئيسة مرّة واحدة يومياً، يليها تناول كوب من الماء.

* أضيفي قليلاً من الخل عند إعدادك الأسماك والمأكولات البحرية، الأمر الذي يقضي على الرائحة

النفّاذة التي تتصاعد منها. كما يساعد استخدام الخل في التنظيف في سرعة التخلص من رائحة السمك العالقة في الأواني والأطباق.

* لخفض الوزن، ينصح الخبراء بإعداد تدليك لأماكن تخزين الدهون بمزيج خاص مكوّن من خل التفاح وزيت الزيتون. كما ينصحون متتبّعي الحميات عالية البروتين بتناول خل التفاح بعد الوجبة الرئيسة للمساعدة على الهضم.