

## ما هو خل التفاح؟



يعتبر خل التفاح «vinegar cider Apple» سائل ناتج عن تخمر عصير التفاح، ويتم استخدام خل التفاح إلى منذ آلاف السنين في أغراض الطبخ، كذلك يمكن استخدام خل التفاح في أغراض طبية أيضاً كالطب التقليدي، وذلك لأنّ خل التفاح يحتوي على مجموعة كبيرة من الفوائد الصحيّة للجسم، ومن الجدير بالذكر أو المنتشر عن خل التفاح هو فوائده العديدة على الريق، ومع ذلك لا توجد دراسات أو أبحاث كافية وموثوقة لتأكد أهميّة وفوائد خل التفاح على الريق، كذلك يمكن الحصول على فوائد خل التفاح عند إضافته إلى الطعام أو شرب كميات محدودة منه يومياً، وتكون الكمية المناسبة أو المعتدلة من تناول خل التفاح هي ملعقة أو ملعقتان على كوب من الماء قبل أو بعد الوجبات.

يتم إنتاج أو استخراج خل التفاح من تخمر عصير التفاح، ولكن بإضافة الخميرة والتي تعمل على تحويل السكر الموجود في الفاكهة «التفاح» إلى كحول، وهنا يطلق عليه تخمير أو تخمر حيث تقوم البكتيريا بتحويل الكحول إلى حمض الأسيتيك، والذي يقوم بإعطاء خل التفاح رائحته القوية وطعمه اللاذع أو الحامض، ولضمان عدم تلف خل التفاح الذي تم تصنيعه يحفظ في علب أو زجاجات محكمة الغلق لتسويقه.

ويكون خل التفاح منخفض انخفاض نسبي في العديد من الفيتامينات والبروتين، مثل فيتامين G وفيتامين A وكذلك الدهون، أيضاً يحتوي خل التفاح على نسبة بسيطة أو قليلة من الكربوهيدرات، ويحتوي خل التفاح على أحماض مهمّة للجسم مثل حمض الخليك، ويتوفر خل التفاح في عدّة أشكال مثل:

- الخل المصفى ويتميز باللون البني الفاتح ويكون صافياً.

- الخل الغير مصفى ويكون به رواسب داكنة في قاع الزجاجه .

- كذلك يوجد خل التفاح على شكل أقراص مكمل غذائي.

فوائد خل التفاح الطبية :

هناك العديد من الفوائد الطبية لخل التفاح وهي كالآتي:

\* يقضي على البكتيريا

إنّ خل التفاح يعمل على التطهير ممّا يجعله سبب في القضاء على العديد من الأمراض والتي من ضمنها البكتيريا، حيث يستخدم خل التفاح منذ الآف السنين في التعقيم وتنظيف الجروح، كذلك تم استخدام خل التفاح في العديد من الأشياء الأخرى والتي أثبتتها الدراسات والأبحاث، ومن الاستخدامات الأخرى لخل التفاح هي:

- يستخدم خل التفاح في علاج فطريات الأظافر.

- يعمل خل التفاح في القضاء على القمل.

- يعمل خل التفاح على التخلص من الثآليل.

- يستخدم خل التفاح في معالجة التهاب الأذن.

- يستخدم خل التفاح كحافظ للغذاء من الفساد.

- يعالج خل التفاح حب الشباب عند وضعه على الجلد.

\* خفض مستوى السكر

إنّ السبب الأساسي في التقدّم بالعمر والإصابة بالشيخوخة هو مرض السكري، حيث يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم مشاكل كبيرة خصوصاً لكبار السن والذين يعانون من مرض السكري من النوع الأوّل، وارتفاع مستوى السكر في الدم يسبّب بعض الأمراض المزمنة الأخرى، وهنا يستخدم خل التفاح حيث يقوم بمعالجة حساسية الأنسولين بنسبة 19 إلى 43%، ويعمل خل التفاح على تقليل نسبة السكر في الدم ويحسن من استجابات الأنسولين.

\* يعزّز الجهاز الهضمي

يعمل خل التفاح على تعزيز صحّة الجهاز الهضمي حيث يقدّم خل التفاح فوائد كثير لبكتيريا الأمعاء، ومن هذه الفوائد التي يقدّمها خل التفاح للجهاز الهضمي هي ما يلي:

- يساعد خل التفاح في المساعدة على عملية الهضم.

- يعمل خل التفاح على تقوية الجهاز المناعي لدى البشر.

- يقوم خل التفاح بالمساعدة على امتصاص العناصر الغذائية المهمة.

- عند إضافة خل التفاح إلى الطعام بمقدار ملعقة أو ملعقتان فإنه يعزز الجهاز الهضمي.

#### \* التهاب الحلق

إذا تم تناول ملعقة من خل التفاح عند بداية الشعور بآلم في الحلق فإنه يعمل على علاجه تماماً، وذلك عن طريق خلط كوب إلاب ربع من الماء الدافئ مع ربع كوب من خل التفاح والغرغرة بهذا الخليط كل ساعة.

#### فوائد خل التفاح العامّة:

هناك العديد من الاستخدامات التي يمكن لخل التفاح أن يفعلها في الحياة عامّة وهي:

#### - علاج حروق الشمس

إنّ خل التفاح يستخدم في علاج البشرة الجافة ويعتبر من العلاجات الطبيعية لذلك، كذلك يعالج خل التفاح البشرة المتعرضة لحروق الشمس وأضرارها، فعند تعرّضك لحروق الشمس يمكنك أن تقوم بوضع كوب من خل التفاح على ربع كوب من زيت جوز الهند، والقليل من زيت اللافندر مع كمية مناسبة من الماء الفاتر أو الدافئ، ثمّ بعد ذلك تضع الخليط على الأماكن التي تضررت من الشمس وكانت محترقة.

#### - تعزيز البشرة

إنّ خل التفاح يحتوي على خصائص تكون مضادة للجراثيم، لذلك فيساعد خل التفاح بسبب احتوائه على هذه الخصائص في علاج البشرة وتعزيزها كذلك شفاءها من حب الشباب، ومحو أو التخفيف من آثاره وذلك يكون عن طريق قتل أو القضاء على البكتيريا التي تسبب ظهور حب الشباب على البشرة.

#### - فقدان الوزن

يعمل خل التفاح في المساعدة على فقدان الوزن الزائد وذلك عن طريق زيادة شعور المعدة بالامتلاء، ممّا يساعد على تقليل كمية الطعام التي يتناولها الفرد، ويمكن أن يستخدم خل التفاح كعلاج طبيعي لفقدان الوزن في شهر واحد فقط عند استخدام ملعقة أو ملعقتين وتخفيفه بالماء يومياً، فهو يمكن أن يترابط مع مجموعة النظام الغذائي ونمط الحياة الصحيّ، لأنّه لا توجد صفات سريعة أو سحرية لخسارة الوزن فهو يساعد على فقدان الوزن مع النظام الغذائي ونمط الحياة الصحيّ كممارسة الرياضة البدنية، لذلك يجب تقليل عدد السعرات الحرارية المستخدمة يومياً، ويعمل خل التفاح على زيادة الشعور بالشبع عند تناوله مع أطعمه غنيّة بالكربوهيدرات.

#### - متلازمة تكيس المبايض

يعمل خل التفاح على تحسين متلازمة تكيس المبايض، وهي متلازمة مرتبطة بعدم انتظام الدورة الشهرية في مواعيد ثابتة، وكذلك ارتفاع مستوى هرمون الأندروجين، وتكيسات المبايض ومقاومة الأنسولين، وتعرف هذه الحالة بأنّها حالة هرمونية، وقد أثبتت الدراسات أو الأبحاث أنّ تناول ملعقة كبيرة من خل

التفاح و100 ميللتر من الماء قادرة على تحسين أعراض متلازمة تكيس المبايض.

أضرار خل التفاح:

لكلّ شيء في الحياة فوائد وأضرار، وهناك العديد من الفوائد لخل التفاح عند تناوله من قبل البالغين فقط وبكميات محدودة، ولكن أيضاً هناك بعض الأضرار التي يمكن أن يسببها خل التفاح عند تناوله وهي:

- تسوس الأسنان

يمكن أن يسبب تناول الكثير من خل التفاح بالتسوس للأسنان وذلك لأنّه من الأطعمة أو المشروبات الحمضية، والتي تسبب تسوس الأسنان وتلفها، ومن الأشياء التي تسبب تسوس الأسنان أيضاً عند تناول خل التفاح:

- شرب الخل غير المخفف بالماء.

- شرب كميات كبيرة عن الحدّ المسموح به من الخل.

- يسبب تناول كمية كبيرة من خل التفاح في ضعف الأسنان مع مرور الوقت.

- عند تناول خل التفاح بكمية أكبر من اللازم يسبب ذلك الحساسية من الأطعمة الحلوى والأطعمة الساخنة والباردة.

- يمكن أن يسبب تناول خل التفاح في انخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم.

- يمكن أن يسبب خل التفاح انخفاض شديد في السكر لدى مرضي السكري.

- الشعور بالغثيان وعسر الهضم بعد وجبة الإفطار.

- يمكن للأشخاص المصابون بأمراض الجهاز الهضمي المعناة عند تناول خل التفاح من التجشؤ والتقيؤ أو الارتجاع.

- عند وضع خل التفاح على الجلد يمكنه أن يسبب الحروق أو التهيج خصوصاً على الجلد الغير مجفف جيّداً.

الكاتبة: شيماء سعد