

## خمسة أسباب لتأكل تفاحة يومياً



أولاً : لغذاء صحي : التفاح سهل الأكل و لذيذ  
ويمدك بالطاقة من غير أن يحتوي أية دهون.

ثانياً : لقلبك : لأن الأبحاث تؤكد أن التفاح  
يحتوي على مادة تحارب الآثار السيئة لمادة  
الكولسترول الذي يتجمع في شرايين الجسم.

ثالثاً : لمعدتك : لأنه يحتوي على خمسة  
ألياف ضرورية لتنظيف الجهاز الهضمي.

رابعاً : لرئتك : إن أكل تفاحة يوميا يقوي عمل  
الرئتين و يقلل احتمالات سرطان الرئة .

خامساً : لعظامك : يحتوي التفاح على مادة البورون التي تقوي  
العظام وتقلل احتمالات الإصابة بهشاشة العظام .