# قشر التفاح الأحمر يحارب السرطان!

ذكرت دراسة نشرت في كاليفورنيا أنّ التفاح الأحمر أكثر فائدة من التفاح الأخضر أو الأصفر، وذلك لإحتوائه على كميات كبيرة من مادة (Polyphenol) المضادة للأكسدة. وقالت مجلة (American Journal hospital pharmacy) إنّ هذه المادة موجودة في قشر التفاح الأحمر ونسبتها في القشر تعادل 5 أضعاف وجودها في الثمرة نفسها، ولهذا من الضروري تناول التفاح الأحمر بقشره للحصول على هذه المادة. وأضافت أنّ هذه المادة تحمي أيضاً من سرطان الجلد، كما أنّها تنظم الكوليسترول في الدم. كما أنّ عصير التفاح الأحمر الطازج يحتوي على نسبة عالية من مادة (Phenol) التي تحطم الكوليسترول السيّئ ما يؤدي إلى حماية شرايين القلب من التأثيرات السلبية له. يذكر أن تفاح كاليفورنيا يعد من أفضل أنواع التفاح في العالم.