

خمس أسباب لتأكل تفاحة يوميا



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 .