

فوائد خل التفاح الصحية

Posted on 2019 ,6 ديسمبر



Category: [صحة](#)

: بواسطة

خل التفاح يحضر خل التفاح من مسحوق فاكهة التفاح، والخل بشكل عام ينتج عن تخمر المواد الغذائية الطبيعية كالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، ولعل أشهره وأكثره فائدة هو خل التفاح، الذي ينتج عن تحول السكر الموجود في التفاح إلى كحول في المرحلة الأولى ثم يتحول إلى بكتيريا وخميرة تنتج ما يعرف بالخل ذو الفوائد الطبية والتجميلية والمنزلية العديدة، ويتكون الخل في عمومها ومنه خل التفاح من حمض الأستيك بالإضافة إلى مجموعة من الأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات.

فوائد خل التفاح الصحية

- يساعد خل التفاح على تقليل مستوى السكر في الدم لذا فإن تناوله قبل النوم من قبل مرضى السكر يعمل على خفض نسبة الجلوكوز في الدم صباحاً.
- يعمل خل التفاح على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم والذي يسبب تراكمه تصلب الشرايين وأمراض القلب.
- يفيد خل التفاح في إبطاء نمو الخلايا السرطانية في الجسم وخاصة سرطان المريء.
- يقلل خل التفاح من تراكم الدهون على الكبد كما يعيق تراكم الشحوم والدهون في منطقة البطن ويساعد على حرق الدهون والسعرات الحرارية مما يفيد في إنقاص الوزن الزائد وعلاج السمنة المفرطة وإذابة الكرش، كما أنه يلعب دوراً هاماً في كبح الشهية وتقليل الرغبة في تناول كميات كبيرة من الطعام.

- يعالج الأسباب المؤدي إلى الضعف الجنسي وضعف الإلتصاب لدى الرجل وذلك لأن خل التفاح يعمل على خفض نسبة السكر وتقليل الوزن الزائد وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم وهي الأسباب الرئيسية لضعف الإلتصاب لدى الرجل
- يعالج خل التفاح مشاكل فروة الشعر كالحكة والقشرة والفطريات والبكتيريا الضارة المسببة لمشاكل ضعف جذور الشعر والتساقط، كما يفيد خل التفاح في علاج الشعر الدهني والتخفيف من تراكم الزيوت الزائدة على الفروة وضبط درجة حموضة الفروة ضمن المعدلات الطبيعية والحد من المظهر الدهني للشعر
- يحافظ خل التفاح على صحة البشرة فيعالجها من البثور والحبوب وينقيها من الشوائب لاحتوائه على مضادات فعالة ضد البكتيريا، كما يعالج فطريات الأظافر والأصابع، ويحمي البشرة من علامات التقدم في العمر والتجاعيد المبكرة، ويخفف من أثر لدغات الحشرات وحساسية التهابات الجلد، كما يساعد على تنعيم البشرة وترطيبها ويخلصها من البقع الداكنة
 - يعمل على التخفيف من التهابات الحلق واللوزتين ونزلات البرد
 - تقليل الرغبة الملحة لتناول السكريات خاصة إذا تم تناول الخل مع العسل
 - تحفيز المعدة والأمعاء على امتصاص أعلى للمواد الغذائية والاستفادة من المعادن والفيتامينات الموجودة فيها
- يمكن استخدامه للأغراض التجميلية كميض طبيعي للأسنان ومزيل طبيعي للعرق وغسول للشعر وتونر للبشرة ومقشر للوجه ومعالج للبثور