

Что нам известно о пользе яблок?

Яблоки не являются чемпионом по содержащемуся в них количеству витаминов и питательных веществ. Какой бы мы ни взяли витамин или минерал - всегда найдется фрукт, в котором его значительно больше, чем в яблоках. Но тем не менее, яблоки являются чуть ли не самыми полезными фруктами! Их польза заключается в гармоничном сочетании различных компонентов, включая витамины, минералы, фруктовые кислоты, сахара и клетчатку.

Яблоки богаты флавоноидом кверцетином. Это вещество широко применяется для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования ученых показали также, что флавоноид кверцетин помогает предотвратить развитие раковых клеток. Он укрепляет иммунную систему, снимает воспаление и обезвреживает канцерогены. Употребление продуктов, богатых флавоноидами, снижает риск возникновения рака легких на 50%!

Яблочный пектин, получаемый из яблок, применяется как средство для снижения уровня холестерина и триглицеридов для стабилизации сахара в крови, для улучшения пищеварения. Им также лечат людей, получивших высокие дозы радиации. Яблочный пектин, производимый в промышленных условиях, можно купить в аптеке. Получить это вещество в домашних условиях можно, уваривая тертые яблоки по определенному рецепту.

В древности яблоки, запеченные в золе костра, давали больным плевритом, а протертые яблоки, смешанные с жиром, прикладывали к трещинам на сосках у кормящих женщин для быстрого заживления. Употребляя яблоки каждый день натошак по утрам, вы нормализуете работу пищеварительной системы. А неочищенные яблоки, настоянные на кипятке, помогут при сухом кашле. Тем, кто следит за своей фигурой можно предложить «яблочную диету» или «яблочные разгрузочные дни». Диетологи рекомендуют съедать в такие дни до полутора килограммов протертых яблок.

Чай из яблочной кожуры обладает жаропонижающим действием. В целом яблоки очень благотворно влияют на наш организм, ведь не зря в Англии бытует пословица: «An apple a day keeps a doctor away», что в переводе означает – «Одно яблоко в день оставит вашего доктора без работы». Польза яблок неоценима в борьбе за здоровье и красоту! Яблоки ели ещё наши пещерные предки. Сегодня яблоки выращиваются на всех

Что нам известно о пользе яблок

Автор: admin

05.08.2012 15:43 -

континентах. Среди фруктовых садов во всем мире яблочные сады занимают первое место, как по площади, так и по общему объему производства.

Автор - **Виктория Белкина**

[Источник](#)