Автор: admin
25.08.2014 19:25 -

Чем полезны яблоки и как их сохранить?

«Звезды и яблоки – это
Просто обломки любви,
Отзвуки мертвого лета:
Хочешь – на память сорви».
В.Каплан.

Этот год стал богатым на урожай яблок. И хочется использовать их с максимальной пользой для организма. Но сначала разберемся, чем же так полезны яблоки.
Врачи утверждают, что яблоки полезны всем людям – как имеющим хорошее здоровье, так и тем, у кого имеются заболевания (важно только знать, как кому их есть).
Итак, какие же витамины и полезные вещества содержатся в яблоках в наибольших количествах:

Витамин А, в яблоках его на 50% больше, чем в апельсинах.
Этот витамин необходим для нормального обмена веществ, формирования костей, восстановления эпителиальных тканей, кроме того, он является мощным антиоксидантом и средством борьбы с инфекциями.

Витамин С, в некоторых сортах яблок его в десять раз больше, чем в цитрусовых. Этот витамин участвует в синтезе коллагена и проколлагена, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, увеличивает устойчивость к инфекциям.

Витамины группы В, необходимые организму для нормального функционирования нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Витамин G, довольно редкий витамин, которого в яблоках содержится больше, чем в любом фрукте. Его еще называют «витамином аппетита». Он необходим для нормального пищеварения и роста.

Богаты эти фрукты и **кальцием**, который необходим для костей, ногтей, участвует в процессах возбудимости нервной ткани, сократимости мышц. Результат недостатка кальция – замедление роста, разрушение зубов, судороги, у пожилых людей кости становятся настолько тонкими, что могут не выдерживать массы тела.

Пектин, это вещество, которое снижает уровень вредного холестерина в крови и способствует похуданию.

Как же сохранить яблоки – такой прекрасный и вкусный источник витаминов до весны?

Есть прекрасные способы сделать это.

1.Каждое яблочко оборачиваем бумагой, складываем в мешки и храним так.

2.Берем тряпочку, смачиваем ее глицерином, и каждый фрукт обтираем этой тряпочкой. Таким образом, яблоки сохранят не только свою свежесть, но и сочность.

3.Яблоки моченые – в них витамина С больше, чем в свежих.

Рецепт мочения: берем яблоки, желательно кислые сорта, промываем. Дно посуды (кадка, эмалированная посуда, стеклянная банка) выстилаем ржаной соломой или листьями смородины. Яблоки складываем веточками кверху и заливаем суслом: ржаную муку или 150 г сухого кваса размешиваем с небольшим количеством холодной кипяченой воды. Доводим раствор до 2 литров и даем отстояться, процеживаем. Добавляем кипяченой воды до 10 литров и на каждый литр по 2 столовые ложки соли и сухой горчицы. Заливаем раствором яблоки и кладем сверху полотно и гнет. Первую неделю нужно будет доливать сусла. Срок приготовления яблок – 40 дней.

А этот **рецепт маски** поможет коже лица сохранить свежесть и напитаться витаминами. Нам потребуется очищенное от кожуры и натертое на терке яблоко, одна столовая ложка оливкового масла, сметана или натуральный йогурт и измельченные овсяные хлопья. Все ингредиенты смешиваем и накладываем на лицо на 15-20 минут. Если кожа жирная, то имеет смысл добавить яичный желток.

И последнее, если вы хотите сбросить лишний вес, проводите один раз в неделю яблочные дни. В течение дня можно есть только яблоки. За этот день вы сбросите минимум 0,5 кг.

Будьте здоровы и красивы!

Автор - **Елена Якушева**
Источник