

## «Волшебная» сила яблок



**К**ак известно, особое место на нашем столе занимают фрукты. Являясь одним из любимых полезных лакомств, они замыкают трапезу в составе десерта, способствуют перекусам между основными приёмами пищи. Кроме сладости, мы получаем множество витаминов и микроэлементов.

Среди всех фруктов выделяются яблоки – сочные и вкусные дары природы. Они весьма доступны, недороги и невероятно полезны. Нельзя не отметить удивительный вкус яблок, обладающий яркими оттенками в сортовой разнообразии. «Антоновка», «белый налив», «золотая китайка», «анис новый» - вот лишь несколько наименований из большого числа яблочных сортов. Не зря плод яблока упоминается во многих сказках, мифах, легендах. Молодильные яблочки возвращали героям русских народных сказок молодость и красоту. Яблоко стало причиной раздора между тремя древнегреческими богинями и привело к Троянской войне. Знаменитый Геракл в своём 12-м подвиге украл из сада титана 3 золотых яблока. Вот как описана сила яблока в литературе, а насколько силён этот фрукт в жизни?

Яблоко – фрукт вкусный и полезный. Он оказывает помощь при лечении многих недугов благодаря «волшебному составу». Основная система, работу которой активизируют яблочные плоды, - пищеварительная. Содержащаяся в этих фруктах яблочная кислота ускоряет обмен веществ и помогает при расстройстве желудка. Эффективно борются яблоки (исключительно зелёные сорта) с гастритом, проявляющимся в изжоге, отрыжке, болях в желудке. Кислые яблочки не всем по нраву, но они оказывают помощь людям, страдающим пониженной кислотностью желудка и запорами. Благодаря бактерицидному и противовоспалительному свойствам яблоки лечат колит в острой и хронических формах, инфекционные заболевания ЖКТ, дизентерию. Единственное условие – фрукты должны быть **свежими**. Яблочное лакомство представляет собой отличное желчегонное, мочегонное, слабительное средство. Экстракт, приготовленный из 100 частей сока кислых



яблочных плодов и 2 частей железа, применяется при авитаминозе и малокровии. Чтобы повышался гемоглобин, достаточно в течение одного дня употреблять около **600 граммов** яблок. Они становятся преградой на пути образования мочевой кислоты. А чай на основе яблок положительно влияет на нервную систему. Для его приготовления нужно порезать яблоко в чай и дать напитку настояться. Яблоки обязательно должны любить представительницы прекрасного пола, так как эти фрукты способствуют похудению. Яблоки не позволяют углеводам переходить в жиры, отсюда рекомендуется ежедневное их употребление. Во многих фруктах содержатся пектиновые вещества, яблоки – не исключение. Пектины (полисахариды) усиливают работу «вялого» кишечника, а также препятствуют накоплению токсичных веществ. Второй факт особенно важен для людей, работа



которых вредна: связана с солями тяжёлых металлов, радиоактивными элементами. Пектиновые элементы изолируют вредные вещества (мышьяк, свинец и др.) и благополучно выводят их из организма. Яблоки снижают уровень плохого холестерина в крови. Доказано, что ежедневное поедание всего двух яблочных плодов уменьшает содержание холестерина на 16%. Кроме этого,

яблоки профилактуют сердечно-сосудистые заболевания так же, как и 4 чашки зелёного чая. В яблочных семенах содержится много йода, необходимого для нашей щитовидной железы. Всего 5-6 зёрнышек яблока – суточная норма йода употреблена. Съедобная кожура любого фрукта богата витаминами. Следуя этим данным, не стоит каждый раз срезать яблочную «одежку». Выбрасывая её, вы отправляете на помойку полезные для организма вещества. В кожуре яблок присутствует кверцетин, являющийся антиоксидантом. Кверцетин, который относится к флавоноидам, обладает противоотёчным, противовоспалительным и спазмолитическим действиями.

Кто бы знал, что в таких простых и привычных нам яблоках столько пользы!

## **Полезный состав яблок:**

**витамины С, В1, В2, В6, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, фосфор, йод, пектин, сахар, органические кислоты.**

Кроме полезных веществ, яблоки детям еще и хороши как тренажер для здоровья десен – твердость плода дает полезную нагрузку на зубы и десны (десны защищены от кровоточивости, а зубная эмаль очищается от остатков мягкой пищи и налета).