

Полезьа яблoк для детей

Яблoки для ребенка полезны сырые, сушеные, запеченные, в виде пюре, отваров и компотов. Чтобы витамины и микроэлементы лучше усваивались, комбинируйте яблoки с морковью, банаьнами, изюмом и курагой. Еще можно добавить в витаминную смесь йогурт или творог.

ПОЛЕЗЬА ЯБЛОК

1. Достаточно съесть одно яблoкo в день, чтобы обеспечить организму естественную защиту от бактерий и вирусов.
2. При покупке яблoк не выбирайте самые крупные, красивые и блестящие плоды, которые так привлекают внимание на прилавках магазинов. Лучше возьмите небольшие неприглядные яблoчки, пусть даже с небольшими дефектами. Это свидетельствует о том, что они не опрыскивались и польза яблoк для ребенка будет намного больше.
3. Яблoки богаты и витамином С, но его количество меняется в зависимости от сорта, поэтому отдайте предпочтение «Антоновка» и «Семеренко» – в них полезные вещества сохраняются несколько месяцев после сбора урожая. А вот импортные – «Голден Лелишез», «Лобо», «Джонатан», «Джонаголд» и другие – не несут в себе практически никакой питательной пользы.
4. Для детей яблoки особенно полезны легкоусвояемым железом. Конечно, его значительно меньше, чем, например, в куске мяса или печени, но оно полностью усваивается организмом, Таким образом, регулярное употребление яблoк является профилактикой анемии у детей. Причем в зеленых яблoках более высокое содержание железа, чем в красных и желтых собратьях.
5. Стоматологи рекомендуют детям есть яблoки для нормального роста зубов. Твердые плоды дают необходимую нагрузку на десны и зубы, что хорошо очищает зубную эмаль и предотвращает кровоточивость десен. Однако следует помнить, что фруктовые кислоты, размягчают эмаль зубов, и размягченную эмаль потом легко повредить зубной щеткой. Поэтому чистить зубы сразу после того, как было съедено яблoкo не рекомендуется.
6. 3-4 яблoчные зернышка обеспечивают организм суточной нормой этого ценнейшего микроэлемента.

ЯБЛОКИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПРОСТУДЫ

Возможно, вы не знаете, что яблoкo окажется полезным и при лечении простуды. Народной медицине давно известно, что теплый яблoчный отвар или настой на воде кусочков яблoк (так называемый яблoчный чай) оказывают полезное воздействие при кашле и хрипоте, вызванной отеком голосовых связок.

Заметную роль играют яблoки и в лечении гриппа.

Установлено, что пектин, содержащийся в плодах яблони, задерживает вирус А. Наряду с препаратами, которые назначит врач, вам показаны свежие яблoки, свежевыжатый яблoчный сок, яблoчный чай и отвар из листьев яблони.

Ешьте больше яблoк сами и чаще давайте их детям, тогда полезные свойства яблoк принесут максимальную пользу вашей семье.



«Кто яблоко в день съедает, у того доктор не бывает» - гласит народная мудрость. И действительно, переоценить полезные свойства яблока для человека практически невозможно: ведь это настоящая сокровищница необходимых человеку витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета практически к любым заболеваниям.



Кроме того, яблоки – это один из самых вкусных и популярных на планете фруктов. Распространены они практически повсеместно и с незапамятных времен играют значительную роль не только в рационе, но и в культуре людей. У разных народов с яблоками связано множество мифов, поверий и легенд, и даже в райском саду именно яблоне отводилось наиболее почетное место.

К достоинствам данного фрукта относится не только огромная польза яблок для человека, но и его общедоступность. Позволить себе полакомиться аппетитным сочным яблочком может практически каждый, при этом приобрести его не составит труда в любое время года.

Конечно, наиболее полезны яблоки в свежем виде, но и при термической обработке они не теряют своей пищевой и энергетической ценности. Кухни различных народов мира содержат множество рецептов на основе этого замечательно фрукта: это и национальные горячие блюда, и всевозможная выпечка, и восхитительные десерты.

Благодаря высокому содержанию в яблоках флавоноидов и полифенолов этот продукт является сильным природным антиоксидантом и способствует укреплению иммунитета и профилактике преждевременного старения организма. Яблоки незаменимы в рационе ослабленных и больных людей, они эффективно очищают организм от шлаков и токсинов и оказывают также дезинфицирующее воздействие по отношению ко многим видам возбудителей заболеваний.



Необходимы яблоки и для детского питания: их витаминная ценность, как и польза рыбьего жира, является одной из основ крепкого здоровья и нормально развития ребенка.

Другой бесценной особенностью яблок является их благоприятное влияние на нервную систему человека и выработку у него стрессоустойчивости. Согласитесь, в условиях изобилующей раздражителями современной жизни возможность скушать одно аппетитное яблочко и нейтрализовать все негативное воздействие за день – кажется особенно заманчивой.

Незаменимы яблоки в рационе современного человека и по другой, не менее важной причине. Как известно, высокий ритм жизни, плохая экология и низкое качество продуктов питания стали причиной резкого увеличения в России процента заболеваемости онкологическими заболеваниями: в настоящее время практически каждый человек находится в группе особого риска. Яблоки же, с их богатым химическим составом, не только способствуют укреплению здоровья человека, но и сводят к минимуму возможность появления у него какой-либо клеточной мутации и развития заболеваний недостаточного иммунитета.

Таким образом, яблоки, в любом их виде, являются практически сказочным продуктом, огромная польза которого сочетается с прекрасными вкусовыми данными и финансовой доступностью для каждого человека.

ПОЛЬЗА ПЕЧЕНЫХ ЯБЛОК



Если свежие яблоки ассоциируются в нашем воображении с аппетитным хрустом и сладким, брызжущим соком, то запеченные яблоки, польза которых ничуть не меньше только что сорванных с ветки, - это изысканный и утонченный десерт. Такое блюдо – с воздушным кремом или миндальной начинкой – не стыдно предложить и самым дорогим гостям, при этом наслаждаться его благородным вкусом и тонким пряным ароматом, можно не беспокоясь о лишних калориях и нарушении диеты.

Прежде всего, запеченные яблоки рекомендованы людям, страдающим проблемами пищеварения, запорами и дисбактериозом. При тепловой обработке данный фрукт хоть и теряет некоторую часть витаминов, однако намного лучше усваивается организмом, что, в конечном итоге, ведет к более эффективному восстановлению состава крови и лимфы, а также быстрому усвоению бактерий в кишечнике. Такое свойство печеных яблок особо ценно в реабилитационный период после операций брюшной полости, а так же при гастритах и язвенной болезни желудка.

В осенне-зимний период – время многочисленных ОРЗ, ангины, ларингита и других заболеваний горла и дыхательной системы, настоящей находкой станут также простые печеные яблоки польза которых, помимо богатого витаминно-минерального состава заключается в быстром уменьшении кашля и облегчении боли в горле. Кроме того, такое блюдо легко употреблять даже при сильном воспалении горла и затруднительном приеме твердой пищи.

И наконец, запеченные яблоки – десерт настоящих красавиц, заботящихся об идеальных параметрах своей фигуры: такое вкусное и полезное лакомство само по себе содержит минимум калорий и при этом способствует выводу из организма холестерина и безопасному снижению лишнего веса. А содержащийся в них пектин помогает улучшить цвет лица и вернуть вашей коже молодость, недаром здоровый румянец издавна сравнивают именно с наливным яблочком.

ПОЛЬЗА СУШЕНЫХ ЯБЛОК

Если лето радует нас хорошей погодой и щедрыми дарами природы, то в тяжелую зимнюю пору, когда любой организм особенно нуждается в энергетической и витаминной поддержке, сушеные яблоки окажут неоценимую пользу здоровью человека.

При таком методе заготовки фруктов сохраняются практически все содержащиеся в них полезные вещества, а срок хранения сушеных продуктов практически неограничен.



Польза сушеных яблок заключается в высоком содержании в них углеводов – основного источника энергии, необходимой для функционирования организма. Сушеные яблоки рекомендуются детям и людям активного образа жизни в период весеннего авитаминоза, а также женщинам во время беременности и кормления ребенка грудью.

Список заболеваний, при которых в ежедневный рацион человека следует включить небольшое количество сушеных яблок, можно

продолжать бесконечно: это и тромбоз, и гипертония, и хронический кашель, а также заболевания сердечно-сосудистой системы, кишечника и эндокринной системы.

Однако сушеные яблоки, польза и вред которых зависят также от изменения их химического состава, не рекомендуются людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом. Причиной подобного запрета является высокое (до 12 %) содержание в них различных видов сахара: фруктозы, глюкозы и сахарозы, благодаря чему сушеные яблоки станут прекрасным заменителем конфет для вашего ребенка.

Достоинства сушеных яблок в зимний период намного превышают полезные свойства киви и других тропических плодов, при этом заготовить данный продукт самостоятельно может практически каждый.

ПОЛЬЗА И ВРЕД ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК

Среди множества сортов зеленых яблок, наиболее вкусными и полезными считаются яблоки Гренни Смит. Этот сорт выведен в Австралии в результате случайного скрещивания австралийской и дикой европейской яблонь. Такие яблоки незаменимы в летнюю жару: благодаря высокому содержанию в них воды и приятному кислому вкусу они прекрасно утоляют жажду, а богатый витаминный, микро и макроэлементный состав фрукта оптимален для детского и диетического питания.



Яблоки «Гренни смит» польза которых доказана многочисленными исследованиями английских и нидерландских ученых, оказывают благоприятное воздействие на дыхательную систему и снижают риск возникновения бронхиальной астмы. Также по результатам исследований выявлено, что у людей, чей рацион включает не менее 5 яблок в неделю, значительно увеличен объем легких. Таким образом, у них эффективнее происходит насыщение крови кислородом, а, соответственно, более скоординирована

деятельность головного мозга и вегетативной нервной системы.

В России, однако, более популярны зеленые яблоки «Симиренко», польза которых аналогична прославленному импортному аналогу; такие яблоки созревают поздней осенью и способны храниться на протяжении нескольких месяцев.

Регулярное употребление в пищу зеленых яблок способствует улучшению состояния кожи, ногтей и волос, а также восстанавливает нервную систему человека.

Достоинством зеленых яблок является также их гипоаллергенность: низкое содержание в продукте сахара делает возможным включение таких яблок в ежедневный рацион людей, страдающих диабетом и пищевой аллергией.



Однако, несмотря на многочисленные достоинства данного фрукта и его практически полную безобидность, не следует чрезмерно употреблять в пищу зеленые яблоки, польза и вред которых зависят от грамотности составления вашего рациона. Так, большое содержание клетчатки в продукте при его неограниченном употреблении

может спровоцировать проблемы с желудочно-кишечным трактом, а содержащаяся в яблоке кислота – истончение зубной эмали.

ПОЛЬЗА КРАСНЫХ ЯБЛОК

В современной диетологии бытует мнение, что польза красных яблок несколько меньше, чем зеленых, ввиду того, что в них содержится меньшее количество витамина С. Кроме того, красные яблоки нередко вызывают аллергию, а людям, страдающим проблемами сердечно-сосудистой системы лучше вообще исключить их из своего рациона.



Однако несмотря на многочисленные исследования, невозможно однозначно ответить на вопрос какая польза от яблок, ведь у каждого человека свои убеждения и вкусовые предпочтения, а эффект плацебо порой оказывает лучшее воздействие, чем самые эффективные лекарства. В целом регулярное употребление яблок в пищу улучшает качество жизни человека, но если вы твердо верите, что именно красные яблоки необходимы вам для здоровья, значит, они вам на самом деле помогут.

ВРЕД И ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ЯБЛОК



В заключение, необходимо отметить также, что какими бы ценными для профилактики различных заболеваний и нормализации обмена веществ в организме ни были яблоки, их полезные свойства и противопоказания индивидуальны для каждого человека.

С осторожностью к употреблению яблок следует отнести людям, склонным к аллергии, а также страдающим диабетом; регулярное поедание яблок может сказаться также на состоянии зубной эмали.



И, разумеется, польза и вред яблока зависят от сбалансированности вашего рациона: не стоит злоупотреблять столь модными в настоящее время «яблочными диетами» для быстрого и эффективного снижения веса, не забывайте, что любой продукт может стать и лучшим лекарством, и смертельным ядом – все зависит только лишь от правильного подхода.

ПОЛЬЗА ЯБЛОЧНОГО СОКА.



Яблочный сок дает тот же положительный эффект на ваш организм что и яблоки. Исследования показали, дети которые пили яблочный сок ежедневно, смогли избавиться от хрипов, которые возникали из-за астмы. Польза яблочного сока отличная и для тех, кто страдает артритом или ревматизмом, так как он содержит большое количество калия, и было установлено, что недостаток калия может сделать такие болезни хуже. Это великий напиток для пожилых людей.

Яблочный сок также может очистить печень и почки, тем самым уменьшить шанс заболевания печени или почек. Кроме того было установлено что сок яблок имеет потенциал в том, чтобы уменьшить риск развития сердечных заболеваний. Помогает очистить зубы и укрепить десна.