

О пользе яблок

Среди фруктов яблоки - самый распространенный в бытовом питании продукт, который стараются употреблять в течение всего года. Они полезны абсолютно всем - как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями. Содержание полезных веществ в яблоке зависит от сорта и степени зрелости плодов, условий выращивания, хранения.

Яблоко содержит до 80% воды, остальные 20% полезные вещества: клетчатка, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, микроэлементы- [калий](#), [натрий](#), [кальций](#), [магний](#), [фосфор](#), [железо](#), йод, а также витамины [А](#), [С](#), [Е](#) (природные антиоксиданты), группы [В](#), [РР](#) и другие. Яблочная, лимонная и винная кислоты, содержащиеся в яблоках, останавливают процессы гниения и брожения в кишечнике, что способствует природному очищению и восстановлению его. Благодаря содержанию пектина и волокон, яблоки благотворно влияют на снижение уровня холестерина в крови, обладают очищающим действием для организма. Ежедневное употребление двух яблок позволяет снизить на 16% уровень холестерина в крови. Дубильные вещества в сочетании с калием, содержащиеся в яблоках, помогают профилактировать подагру и мочекаменную болезнь.

В яблоках, особенно в недавно сорванных, довольно много витаминов. Витамины представлены чуть ли не всем витаминным рядом. Витамин В 2 спасает лицо от прыщей, волосы - от перхоти, губы - от трещин и язвочек, а витамин В1, который тоже присутствует в сочных плодах, легко справляется с усталостью, депрессией, раздражительностью и бессонницей. Витамин В 9 (фолиевая кислота) и вит РР играют значительную роль в обмене веществ в организме.

Яблоки, особенно зеленые и кислые сорта богаты витамином С, который благотворно воздействует на иммунную систему, укрепляет стенки сосудов, уменьшает их проницаемость для токсинов, снимают отеки, способствует быстрому восстановлению сил после длительной болезни. Они содержат природные антибиотики - фитонциды, которые сами по себе губительно воздействуют на бактерии и вирусы. Плоды с невысоким содержанием сахаров влияют на колебания в крови сахара, они показаны больным сахарным диабетом. Кроме того, они снижают количество холестерина в крови. Содержание в яблоках большого количества железа делает их незаменимыми при лечении малокровия.

Еще важное свойство: регулярное употребление яблок и яблочного сока способствует предотвращению процесса разрушения клеток мозга, приводящего к потере памяти.

Доказано, что в семенах яблока содержатся биологически активные вещества, витамины и ферменты, которые предотвращают возникновение рака. Также считается, что 5 - 6 яблочных семечек полностью покрывают суточную потребность в [йоде](#). Но это употребление должно быть в небольшом количестве.

Биологическая ценность яблок несомненно высока, а энергетическая составляющая, напротив, низкая. Вот почему яблоки так широко используются с диетической, лечебно-профилактической целью, в косметологии. Они содержат мало калорий, поэтому является прекрасной диетой [для желающих похудеть](#). Например, в 100 г свежего яблока содержится всего лишь 47 ккал, 100 г печеных яблок содержат почти 66 ккал и также не принесут вреда фигуре. Продукт в своем составе практически не имеет жиров, однако имеет углеводы. В 100 г сушеных яблок 253 ккал, так что увлекаться ими не стоит, если вы хотите сохранить свой вес.

Лучше всего употреблять свежие плоды в натуральном виде и виде сока. Чем больше яблоки лежат, тем витаминов становится меньше. Наиболее полезны мелкие, кислые и дикие яблоки. Они содержат в десять раз больше полезных веществ, чем глянецовые обработанные плоды. Предпочтение надо отдавать зеленым яблокам.

Свежие яблоки всегда вызывают обильное выделение желудочного сока, потому особенно полезно съедать во время обеда яблоко тем, кто вечно куда-то спешит и поэтому не очень тщательно пережевывает пищу. Ну и, наконец, печеные яблоки полезны при хронических запорах, свежие – при гастритах и колитах, авитаминозе.

При употреблении яблок следует иметь в виду, что в зависимости от показаний необходимо подбирать сорта, наиболее подходящие по своим биоактивным свойствам. Например, свежие кисло-сладкие яблоки рекомендуются при гастритах, при спастических колитах, дискинезии (нарушение движений) желчных путей с пониженной кислотностью желудочного сока. И наоборот. Кислые сорта не употребляют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, [гастритах](#) с повышенной кислотностью. Ну а печеные яблоки полезны при хронических запорах. Яблоки полезны при ожирении. При ожирении проводятся разгрузочные "яблочные дни", т. е. один раз в неделю суточный рацион состоит только из 1-1,5 кг яблок употребляемых за 5 приемов. Такие же "яблочные дни" полезны при отеках и гипертонической болезни.

Свежеприготовленный яблочный сок, обладающий выраженным сокогонным, желчегонным и мочегонным действием, пьют при холециститах, почечно-каменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты, подагра).

При гиповитаминозах (витаминовая недостаточность) у детей очень полезны смеси соков свежих овощей и фруктов, которые готовятся перед употреблением: морковь, яблоко, свекла (поровну); яблоко - 6 частей, морковь - 4 части; яблоко, морковь, брусника (поровну, добавлять сахар по вкусу); яблоко, морковь, черноплодная рябина (поровну, добавлять сахар по вкусу); яблоко, красная смородина, черника (поровну, сахар добавлять по вкусу).

Английская пословица гласит: "Если ты будешь съедать одно яблоко или морковь, доктор забудет дорогу в твой дом".