



В чем польза яблок ...

*Яблоня известна
свыше 4 тысяч лет,
а яблоко, пожалуй,
самый популярный,
демократичный и
любимый фрукт
в мире.*



В чем польза яблок

***Пищевая ценность
яблок на 100 граммов:***

- Углеводы – 9,8 г***
- Белки – 0,4 г***
- Жиры – 0,4 г***

***Энергетическая ценность
яблок на 100 граммов:
42 ккал***



В чем польза яблок

*Состав яблока на 100
граммов:*

Вода – 87 г

Органические кислоты –
0,8 г

Моно- и дисахариды – 9 г

Клетчатка – 0,6 г

Крахмал – 0,8 г

Пектин – 1 г

Зола – 0,5 г

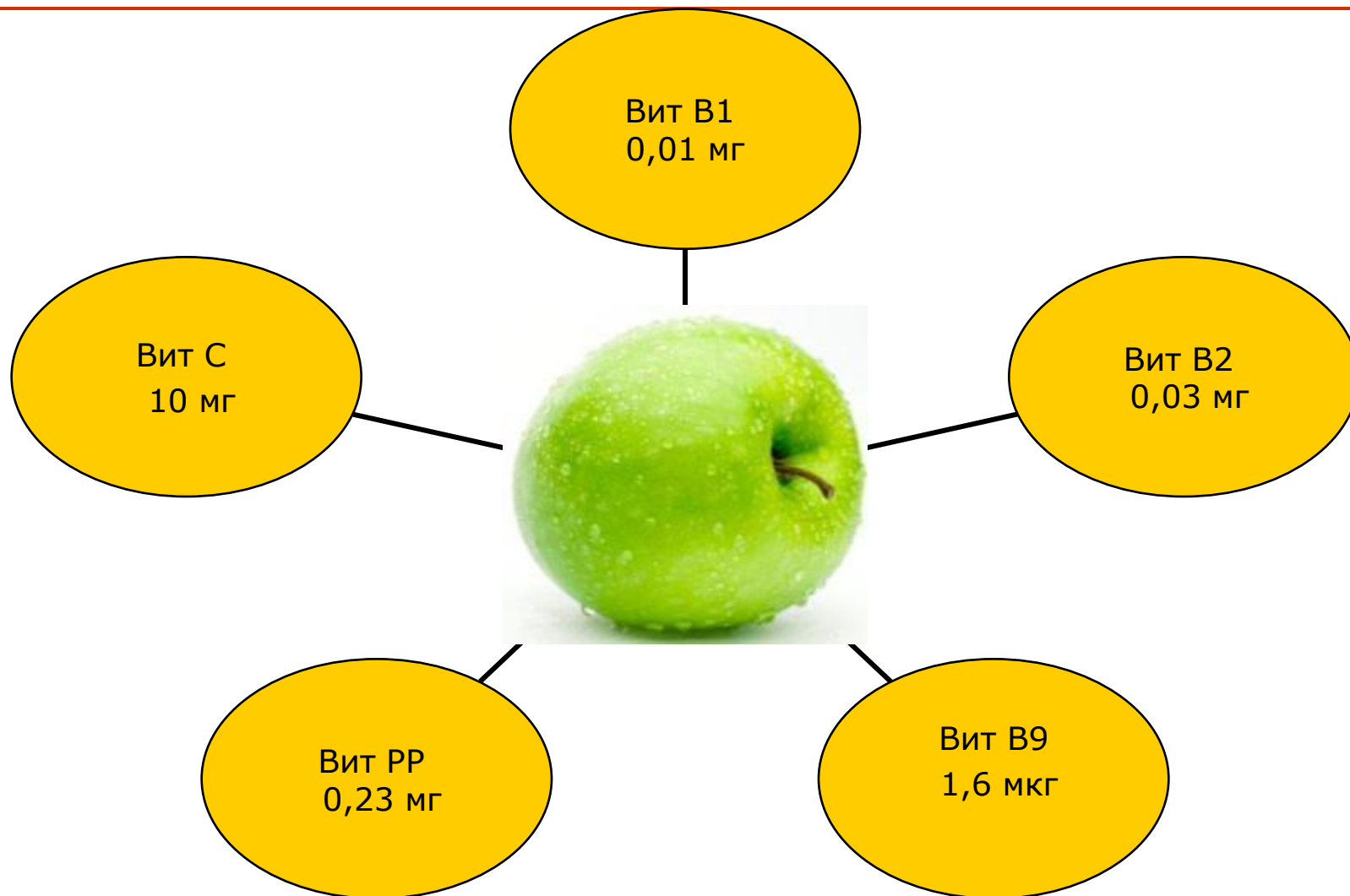


Минеральный состав яблок

- ❑ Железо – 2180 мкг
- ❑ Йод – 2 мкг
- ❑ Калий – 278 мг
- ❑ Кальций – 16 мг
- ❑ Кобальт – 1 мкг
- ❑ Магний – 9 мг
- ❑ Марганец – 47 мкг
- ❑ Медь – 0,11 мг
- ❑ Молибден – 6 мкг
- ❑ Натрий – 26 мг
- ❑ Фосфор – 11 мг
- ❑ Фтор – 8 мкг
- ❑ Цинк – 0,15 мг



Витаминный состав яблок



Полезные свойства яблок

□ Долголетие и омоложение

Ученые считают, что регулярное употребление яблок способствует долголетию и омоложению организма, так как исследователи нашли в яблоках вещество, омолаживающее сердце, улучшающее циркуляцию крови и повышающее иммунитет.

Вещество под названием «эпикатехин полифенол» на 21% снижает процесс затвердевания сосудов, что снижает риск возникновения инфарктов миокарда



Полезные свойства яблок

Пищеварение

Регулярное потребление яблок предотвращает запоры и расстройства желудка. Нерастворимые волокна в яблоках выводят вредные вещества из организма, снижая вероятность развития рака толстой кишки.



Полезные свойства яблок

Анемия

Анемия – это заболевание, при котором в крови развивается недостаток гемоглобина, уровень которого может увеличиваться при потреблении богатой железом пищи, в частности, яблок. В яблоках много солей железа и меди, поэтому их применяют и при лечении малокровия, для этого лучше употреблять кислые сорта



Полезные свойства яблок

Слабость

Известно, что яблоки добавляют жизненной силы ослабленным людям. Поэтому их часто рекомендуют употреблять выздоравливающим, чтобы помочь им быстрее восстановиться после болезни. Они также способствуют детоксикации организма и улучшают общее состояние здоровья.



Полезные свойства яблок

Помощь зубам

При еде яблок, клетчатка, содержащаяся в них, очищает зубы, в то время как антивирусные свойства яблок способствуют избавлению от бактерий и вирусов, предотвращают появление кариеса.



Полезные свойства яблок

Сердечно-сосудистые заболевания

Яблоки снижают уровень холестерина, поэтому они полезны для сердца и сосудов. Австралийские ученые установили - яблоки способны уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых раковых образований. Благоприятное воздействие яблок связано с мощными антиоксидантами флавоноидами, которых в каждом фрукте содержится в 1,5 раза больше, чем в 75 граммах черники, в 2 раза больше, чем в чашке чая, в 3 раза выше, чем в апельсинах, и почти в 8 раз превосходят бананы.



Полезные свойства яблок

Диабет

Фруктоза, органические кислоты, витамины и минеральные соли, которыми богаты яблоки, играют важную роль в регуляции кислотно-основного состояния организма, поэтому яблоки рекомендуют при сахарном диабете, мочекишлом диатезе.



Полезные свойства яблок

Помощь глазам

Благодаря витамину А и С,
яблоки оздоравливают глаза
и улучшают зрение.

Также они помогают в
лечении куриной слепоты.



Полезные свойства яблок

Помощь коже

Яблочная каша, смешанная со сливочным маслом, хорошо заживляет трещины на губах, а каша из свежих яблок, наложенная на кожу, отлично помогает как при ожогах, так и при обмороживании кожи, а также при долго не заживающих ранах. Маски из яблок с медом и из яблок со сметаной оздоравливают кожу.



Полезные свойства яблок

Ожирение

Яблоки – эффективное средство профилактики и лечения ожирения, они уменьшают усвоение жиров, обладают низкой калорийностью, а наличие в них солей калия способствует выведению из организма излишков жидкости.



Полезные свойства яблок

Рак

Яблоки содержат флаваноиды и полифенолы, которые противостоят раку. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм.

Флавоноид кверцетин - один из самых известных и эффективных растительных биофлавоноидов, относится к витаминным препаратам группы Р.



В каком виде можно употреблять яблоки?



яблоко печеное



яблоко сушеное



яблочный сок



Будьте здоровы!