

## **Яблочный спас. О пользе яблок**

«Одно яблоко в день, и доктор не понадобится».

Яблоки — пожалуй, самый распространенный диетический продукт. Они доступны в любое время года, и — шутка ли! — средних размеров яблоко содержит около 40-50 калорий (а зеленое и того меньше).

### Самые ценные свойства яблок

#### Нормализуют работу ЖКТ.

Яблоки на 80% состоят из воды, но оставшиеся 20% содержат клетчатку, которая улучшает пищеварение и уменьшает вероятность появления кишечных расстройств (в том числе, их обратной стороны — запоров).

#### Снижают холестерин.

В яблоках содержится пектин, который помогает выводить из организма излишки холестерина, снижая вероятность закупорки сосудов и уменьшая вероятность сердечного приступа.

Помимо холестерина, пектин так же «удаляет» токсичные вещества (свинец, мышьяк, ртуть).

#### Повышают иммунитет.

Витамин С, содержащийся в яблоках, укрепляет иммунную систему. Они даже являются своеобразной и очень вкусной профилактикой астматических заболеваний.

#### Восполняют дефицит железа.

Железа в яблоках содержится несколько меньше, чем в других продуктах (тех же гранатах, красном мясе), но яблоки помогают его активному из них усвоению.

#### Насыщают

Клетчатка, которой богаты яблоки, способствует быстрому утолению голода, но главное — яблоки помогают качественному перевариванию пищи и предотвращают преобразование углеводов в жиры, способствуя похудению.

#### Чистят зубы.

Пектины, которыми насыщена яблочная мякоть, обладают бактерицидным свойством и в буквальном смысле могут обеспечить санацию ротовой полости. Твердая кожура яблок также массирует и укрепляет десны, стимулируя внутреннее кровообращение. Помните совет «когда под рукой нет зубной щетки, просто съешьте яблоко»? Он верен на 100%.

#### Спасают от авитаминоза.

В межсезонье, когда собственные запасы организма истощаются, давно ставшие «круглогодичным» фруктом яблоки спасают его.

Яблоки — это уникальный комплекс витаминов и минералов. Помимо витамина С (о нем — выше) в них содержатся витамины А, К, Е и группы В, много микроэлементов (медь, цинк, хром, железо, йод, фтор, селен и др.) и макроэлементов (магний, кальций, фосфор, калий, хлор, серу).

Снимают стресс.

Наконец, яблоки просто очень вкусные. Щекочущий нос аромат свежеприготовленной яблочной шарлотки может заставить забыть обо всех проблемах, а яблочный чай успокоит и поможет заснуть.

### **Правила выбора и хранения яблок**

Хранить яблоки следует в прохладном и темном месте. Для более длительной сохранности можно завернуть их в бумагу. Также для продления срока годности можно завернуть каждый плод по отдельности и положить в холодильник в отсек для фруктов и овощей. Не храните их рядом с другими фруктами или овощами, поскольку яблоки выделяют вещества, ускоряющие созревание и порчу других плодов.