

О пользе яблок.

Какая польза от яблок знает даже ребенок. Многие любят этот полезный фрукт, не подвергая сомнению его полезность, хотя и не вникая особо в подробное выяснение причин пользы яблок для нашего организма. А между тем, яблоко - единственный фрукт в России, который мы можем есть круглый год, поскольку существуют даже зимние сорта яблок. Конечно, сейчас в любом супермаркете есть фрукты круглый год, но большая часть из них привозные, а уж мы-то уже знаем, что снимают такие фрукты с веток не дозревшими, да еще и обрабатывают разными химическими реагентами, чтобы обеспечить сохранность товарного вида до прилавка.

В яблоках содержатся полезные вещества, которые работают очень слаженно и продуктивно. Судите сами, как только мы съели яблочко, фруктоза содержащаяся в нем, наполняет нас энергией. Причем, это происходит очень быстро, так как включается процесс доставки питательных веществ и витаминов клеткам мозга. Не последнюю роль в этом стремительном процессе играет витамин В5, который тоже содержится в яблоках. Он работает как усвоитель белков и жиров. При всем этом, витамин С не церемонится со шлаками и токсинами и быстро отправляет их из организма «на выход».

1. Улучшение пищеварения происходит благодаря клетчатке, которая содержится в больших количествах в этом доступном фрукте. Мы уже писали про одно профилактическое средство против запоров – это регулярное употребление 1 яблока натощак или в составе французского салата красоты на завтрак. Но это не только профилактика такого неприятного недуга, но и уменьшение вероятности рака толстой кишки, которым страдает сегодня большой процент людей старше 50 лет. Также яблоко считается одним из натуральных средств против расстройства желудка, благодаря своему немного вяжущему свойству.

2. Снижение холестерина в крови. Этим свойством яблоко обязано пектину. Он содержит особые волокна, которые не могут раствориться, но играют в нашем организме важную роль. Вместо того, чтобы оседать в качестве шлаков, эти волокна, наоборот, прикрепляются к молекулам холестерина, "связывают их по рукам и ногам" и выводят из организма. Так уменьшается количество холестерина в крови, а значит, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но эти волокна влияют не только на холестерин, который содержится в нашей крови, но их зона действия распространяется и на сосуды и на холестерин, который обитает в печени!

3. Омолаживают организм и препятствуют старению. Может показаться, что такое полезное свойство наибольший интерес представляет для женщин. Но это не так. Яблоки не только препятствуют старению, но и имеют способность омолаживать сердце, повышать иммунитет, защищает клетки мозга от старческих болезней. А эти полезные свойства яблок, согласитесь, важны не только для женщин, но и для мужчин.

4. Яблоки эффективно борются со стрессом. Витамины группы В, содержащиеся в спелых плодах, оказывают хорошую поддержку нервной системы. Это еще одна причина, по которой яблоки включены в рацион при различных диетах. Так организм может справиться со стрессовой для него ситуацией.

5. Профилактическое средство против анемии. Это популярное полезное свойство известно всем и любимо всеми. Яблоки содержат такой микроэлемент как железо, который при усвоении препятствует развитию анемии. С самого детства у нас возникал вопрос: «Почему яблоки темнеют, когда их откусишь?» Ответ на это явление давно известен, благодаря исследованиям ученых и специалистов. Вот вам и ответ на вопрос, почему импортные яблоки не темнеют на срезе даже за сутки, чего в них не хватает?

6. Яблоки эффективны при похудении. Этот фрукт, в отличие от банана, является низкокалорийным. К тому же, яблоки обладают мочегонным эффектом, что благоприятно сказывается на снижении веса. А еще, именно фруктоза, о полезных свойствах которой мы уже поговорили, дает чувство насыщения. Это очень необходимое чувство при соблюдении диеты или меню разгрузочного дня.