

Яблоко – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить **полезные свойства яблока** для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета. **Полезное яблоко содержит:** вода — 80-90%; клетчатка — 0,6%; сахар — 5-15%; каротин; пектин — 0,27%; крахмал — 0,9%; фолиевая и органические кислоты; витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.

Яблоки полезны абсолютно всем - как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями. В свежесорванных яблоках много витаминов.

Чем больше яблоки лежат, тем витаминов становится меньше. Лучше всего употреблять свежие плоды в натуральном виде или натертые на крупной терке. Наиболее полезны мелкие, кислые и дикие яблоки. Они содержат в десять раз больше полезных веществ, чем глянцево-красные плоды. Конечно, наиболее полезны яблоки в свежем виде, но и при термической обработке они не теряют своей пищевой и энергетической ценности.

Полезны яблоки для:

- защиты от болезни Альцгеймера;
- профилактики рака;
- защиты от холестерина;
- профилактики болезней сердечно-сосудистой системы;
- профилактики болезней желчного пузыря;
- от диабета;
- женщин в постменопаузе;
- при астме;
- для улучшения пищеварения;
- против лишнего веса;
- профилактики болезней печени;
- здоровых зубов.



Вред и противопоказания яблок.

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 относиться людям, склонным к аллергии, а также страдающим диабетом; регулярное поедание яблок может сказаться также на состоянии зубной эмали.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.