

## Если хочешь быть здоров, ешь яблоки, забыв про докторов

Яблоко содержит до 80% воды, остальные 20% полезные вещества: клетчатка, органические кислоты, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, а также витамины А, В1, В3, РР, С и др.

Яблоки содержат мало калорий, поэтому является прекрасной диетой для желающих похудеть.

В яблоках содержатся такие важные природные кислоты, как яблочная, винная и лимонная, а в комплексе с теми же дубильными веществами эти кислоты останавливают процессы гниения и брожения в кишечнике, дают возможность не чувствовать метеоризма, вздутия живота, способствуют природному очищению и восстановлению кишечника. А здоровый кишечник — ключ к долголетию и здоровью.

Благодаря пектину яблоки действуют как очень легкое и абсолютно безопасное слабительное.

Для профилактики запоров лучше всего утром натощак съесть одно-два кислых яблока. Более того, доказано, что яблоки содержат вещества, которые останавливают рост раковых клеток в кишечнике и печени. Так что при проблемах с кишечником кроме 1-2 яблок натощак будет полезным в течение дня съесть 1-2 яблока. Не менее полезным будет раз в 2-3 недели устроить себе разгрузочный яблочный день (мини-яблочную монодиету).

Яблоки полезны абсолютно всем - как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями. В яблоках (особенно, в недавно сорванных) довольно много витаминов. Например, витамина А в яблоках на 50% больше, чем в апельсинах. Этот витамин помогает уберечься от простуды и других инфекций и поддерживает зрение на хорошем уровне.

Довольно редкого витамина G в яблоках больше, чем в любом другом фрукте. Он называется «витамином аппетита» и обеспечивает нормальное пищеварение и рост. Богаты яблоки и витаминами С, а также группы В. В спелых плодах некоторых сортов яблок йода в 8 раз больше, чем в бананах, и в 13 раз больше, чем в апельсинах. Поэтому яблоки считают полезными для профилактики зубной болезни. Но 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 глянцевые плоды.

Свежие яблоки всегда вызывают обильное выделение желудочного сока, потому особенно полезно съесть во время обеда яблоко тем, кто вечно куда-то спешит и поэтому не очень тщательно пережевывает пищу.

Кислые яблоки более богаты витамином С, они благотворно воздействуют на иммунную систему, укрепляют стенки сосудов, уменьшают их проницаемость для токсинов, снимают отеки, способствуют быстрому восстановлению сил после длительной болезни. Яблоки содержат природные

антибиотики — фитонциды, которые сами по себе губительно воздействуют на возбудителей вируса гриппа, золотистый стафилококк, помогают при прыщах на лице, уничтожают возбудителей дизентерии.

Дубильные вещества в превосходном сочетании с калием, содержащиеся в яблоках, помогают профилактировать подагру и мочекаменную болезнь. Они не позволяют выпадать в осадок солям мочевой кислоты, поэтому при мочекишлом диатезе они не только лечение, но и профилактика более крупных неприятностей — мочекаменной болезни.

Так что, если у вас в анализе мочи много солей мочевой кислоты, если хотите избавиться от камней в почках — жуйте яблоки!

Яблоки способствуют профилактике болезней желчного пузыря: обладая мягким желчегонным действием, они помогают предотвратить желчекаменную болезнь и холециститы. Если у вас уже есть проблемы с желчным пузырем, то не забудьте применять свежесжатый яблочный сок — по полстакана или стакану за 15-30 мин до еды.

Яблоки оказывают на организм общеукрепляющее, ободряющее, освежающее действие. Плоды с невысоким содержанием сахаров влияют на колебания в крови сахара, они показаны больным сахарным диабетом. Кроме того, яблоки снижают количество холестерина в крови. Яблочная диета сокращает содержание холестерина в крови на 30%.

Яблоко препятствует образованию мочевой кислоты и усиливает распад муравьиной. Поэтому она применяется страдающими ревматизмом, подагрой, атеросклерозом, хроническими экземами и другими заболеваниями кожи. Яблоко полезно для укрепления зрения, кожи, волос и ногтей, а также для устранения заболеваний нервного характера.

Яблоки благотворно действуют при низком кровяном давлении и отвердевании сосудов, потому что они - мощный очиститель крови. Они так же полезны для лимфатической системы.

Считается, что регулярное употребление яблок и яблочного сока способствует предотвращению процесса разрушения клеток мозга, приводящего к потере памяти.

Исследование, проведенное Ноттингемским научно-исследовательским институтом, показало, что еженедельное употребление 5 яблок способствует снижению уровня респираторных заболеваний (включая астму).

Ученые подметили еще одно полезное качество у плодов: они вполне заменяют зубные пасты и порошки, одно яблоко утром – и зубы чистые и здоровые. Яблоки предохраняют их от разрушения.