**ПОЛЬЗА ЯБЛОК ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЯБЛОК.**



Яблоки содержат наиболее распространенное и доступное растение - адаптоген. В его состав входит фруктоза, витамин с, витамины группы В, магний, калий и два десятка других соединений, перечислять которые можно долго. Как же работает вся эта система. Фруктоза наполняет организм быстрой энергией, увеличивает снабжение клеток мозга питательными веществами. В этом помогает витамин В5, который обеспечивает усвоение сахаров и жиров. Витамин С быстро разлагает и выводит из организма шлаки. Клетчатка и пектины яблок улучшают пищеварение, калий помогает в работе почек, железо регулирует кроветворение, а витамины A, C, E, P, группы В плюс марганец, медь плюс растительные антибиотики-фитонциды повышают иммунитет и укрепляют защитные силы организма. Англичане, не зря говорят, что два яблока в день гонят врача прочь.

При длительном хранении яблоки теряют свои полезные адаптогенные свойства, происходит разбалансировка. Природная польза яблок, их полезные свойства сохраняются, если приготовить из них яблочный уксус. Добавив в салаты природный яблочный уксус, организм будет готов мгновенно реагировать на изменившиеся условия. 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. Растительное вещество кверцетин защищает клетки мозга и препятствует развитию болезни Альцмейгера.

Чем же еще полезны яблоки? Яблоки на 85% состоят из воды и помогают организму восполнить потерю жидкости. Всего насчитывается 7,5 тысячи сортов яблок, каждый из которых имеет свои полезные свойства. Желтые яблоки традиционно считаются самыми сладкими и сочными. Они прекрасно подходят для кулинарных изделий. Зеленые яблоки - самые полезные для здоровья. Твердые, сочные плоды с приятной кислинкой. Идеальны в жару, хорошо утоляют жажду, из зеленых яблок получается самая вкусная начинка для пирогов. Лучше есть яблоки прямо с кожурой, ведь все полезные вещества находятся прямо под ней, но у некоторых людей может возникнуть газообразование. В яблочной кожуре много полезной клетчатки, стимулирующей кишечник. Польза яблок обусловлены содержанием в них многих витаминов и минералов для укрепления нервной системы. Витамины А, С и Е. Это трио витаминов укрепляет иммунную систему, помогает организму справиться с стрессом. В яблоках содержится много витаминов группы В, необходимого для работы нервной системы. Витамин С помогает организму справиться со стрессом, увеличивает выработку свободных радикалов, препятствующих старению кожи. В яблоках находятся балластные вещества для работы кишечника.

В одном яблоке содержится 2 грамма глюкозы и 5,7 гр фруктозы, дающих организму энергию. Хром. Необходим для усвоения углеводов. Он снижает "плохой" холестерин и повышает "хороший", защищая сосуды и сердце. С одним яблоком в организм поступает около 480 мг железа, что препятствует возникновению анемии. Цинк укрепляет имунную систему, способствует снижению веса. Калий необходим для сбалансированного содержания жидкости в клетках головного мозга и мускулах. В одном яблоке около 144 мг калия. Фосфор положительно действует на работу мозга, в одном яблоке его примерно 11 мг. Магний. Чтобы восполнить недостаток магния в организме достаточно съесть всего одно яблоко, в одном яблоке около 6 мг магния.