

О пользе яблок



Яблоко - самый полезный, лечебный и любимый фрукт в мире

Яблоня домашняя (*Malus domestica*), одна из древнейших плодовых пород, к ней относится большинство выращиваемых сортов. Это дерево, семейства розоцветных, с сочными кисло-сладкими или сладкими плодами. В настоящее время насчитывается несколько десятков дикорастущих видов и более 10 тысяч культурных сортов, Родиной растения считается Малая Азия, откуда несколько тысяч лет назад его перевезли в Палестину, а затем в Египет, Древнюю Грецию и Рим. У художников эпохи Возрождения были популярны библейские сюжеты, в частности эпизод соблазнения Евы змеем, - именно тогда появилась традиция изображать яблоко как символ грехопадения. А вот в славянском фольклоре фигурируют молодильные яблоки, дающие возможность помолодеть

Яблоня - известна свыше 4 тысяч лет, а яблоко, пожалуй, самый популярный, демократичный и любимый фрукт в мире. Он еще - необыкновенно целебный. И в рукописях, обнаруженных в египетских пирамидах и гробницах, восхваляются их лечебные свойства. Гиппократ прописывал яблоки против кишечных заболеваний, хворей сердца и почек Яблоко, в зависимости от сорта, имеет различный цвет. Оно может быть красного, желтого или зеленого цвета. Диаметр этого фрукта также различен. Самое маленькое яблоко чуть больше горошины, а крупное достигает 15 сантиметров в диаметре. Яблоки также подразделяются по времени созревания и бывают летнего, осеннего или зимнего сорта.

Британские ученые установили, что **яблоко является одним из самых полезных фруктов для человеческого организма.**

Съедая 5 яблок в день, человек оберегает себя от респираторных заболеваний, в том числе от астмы. Витамин С укрепляет иммунную систему. Флавоноиды - антиоксиданты, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. В одном среднем яблоке всего лишь 70-100 калорий.

Однако яблоко может удовлетворять потребности нашего организма в сахаре. Яблоки, благодаря содержащимся в них фенолам, уравнивают холестерин - сокращают количество "плохого" и увеличивают "хорошего".

Наличие в яблоках фитонутриентов позволяет уменьшить риск возникновения нейродегенеративных заболеваний головного мозга, в том числе болезней Паркинсона и Альцгеймера.

Медики также снова сошлись во мнении, что самым полезным фруктом является яблоко. Ни киви, ни авокадо, ни гранат не способны сравниться по своим целебным свойствам со знакомым нам с детства фруктом.

В яблоках самая удачная комбинация полезных веществ. Они не являются чемпионом по содержащемуся в них количеству витаминов и питательных веществ. Какой бы мы ни взяли витамин или минерал - всегда найдется фрукт, в котором его значительно больше, чем в яблоках. Но, тем не менее, яблоки являются чуть ли не самыми полезными фруктами!

Их польза заключается в гармоничном сочетании различных компонентов, включая витамины, минералы, фруктовые кислоты, сахара и клетчатку. Ученые международной группы Института исследований в области продовольствия обнаружили, что содержание в плодах полифенолов в пять раз выше, чем считалось ранее. В организме человека эти вещества ферментируются микроорганизмами, которые находятся в толстом кишечнике, в результате чего производятся метаболиты, которые играют важную роль, например, в антиоксидантной активности.

В яблоке содержатся:

- витамин С, который помогает повысить иммунитет
- кверцетин и флавоноиды, славящиеся своими антиоксидантными свойствами, помогающими предотвратить сердечно-сосудистые заболевания;
- фенолы, которые помогают снизить уровень "плохого" холестерина и увеличить содержание "хорошего";
- фитонутриенты, которые помогают предотвратить нейродегенеративные заболевания головного мозга, такие как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера;
- витамин А, необходимый для нормализации обмена веществ, для здоровья глаз, костей и кожи;
- витамины группы В, обеспечивающие работу пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем;
- витамин G, необходимый растущему организму и нормализующий работу пищеварения;
- железо. С одним яблоком в организм поступает около 480 мг железа, что препятствует возникновению анемии;
- хром, необходим для усвоения углеводов. Он снижает "плохой" холестерин и повышает "хороший", защищая сосуды и сердце..;
- цинк укрепляет иммунную 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.
- яблочный пектин, получаемый из яблок, применяется как средство для снижения уровня холестерина и триглицеридов для стабилизации сахара в крови, для улучшения пищеварения. Им также лечат людей, получивших высокие дозы радиации. Яблочный пектин, производимый в промышленных условиях, можно купить в аптеке. Получить это вещество в домашних условиях можно, уваривая тертые яблоки по определенному рецепту.

Зам. директора по УВР Юдина Т.И.

Яблочные пектины препятствуют усвоению многих токсичных веществ, микробных ядов, солей ртути, свинца, стронция и кобальта. Они незаменимы для людей, **работающих на вредных производствах**, связанных с радиоактивными веществами и солями тяжелых металлов.

Полезные свойства яблок заключаются также в следующем

Долголетие и омоложение

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

Пищеварение

Поскольку яблоки богаты клетчаткой, они помогают пищеварению. Регулярное потребление яблок обеспечивает плавную дефекацию, предотвращает запоры и расстройства желудка. При вялом пищеварении, желудочно-кишечных расстройствах **запорах и хроническом холецистите** употребляют вареные или печеные яблоки натощак. Они действуют как нежное слабительное, мочегонное и желчегонное средство. Нерастворимые волокна в яблоках выводят вредные вещества из организма, снижая вероятность развития рака толстой кишки.

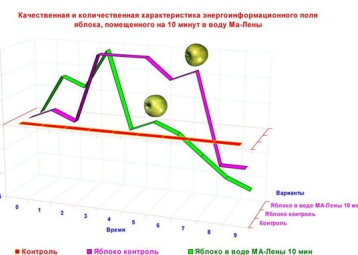
Анемия

Анемия – это заболевание, при котором в крови развивается недостаток гемоглобина, уровень которого может увеличиваться при потреблении богатой железом пищи, в частности, яблок. В яблоках много солей железа и меди, поэтому их применяют и при лечении малокровия, для этого лучше употреблять кислые сорта

Слабость

Известно, что яблоки добавляют жизненной силы ослабленным людям. Поэтому их часто рекомендуют употреблять выздоравливающим, чтобы помочь им быстрее восстановиться после болезни. Если вы хотите набрать вес, то яблоки должны быть частью вашего ежедневного рациона питания. Они также способствуют детоксикации организма и улучшают общее состояние здоровья.

Но для этого нужно брать абсолютно целые яблоки. Без вмятин, царапин и червоточин. На рис. 1 представлена качественная и



количественная характеристика энергоинформационного поля яблок контрольного (график красный) и опытного яблока (зеленый график).

Суть опыта состояла в том, что опытное яблоко помещалось в структурированную воду на 10 минут и должно взять часть этой энергии увеличив энергетическое поле яблока (этот эффект проверен многократно на других объектах). Контрольное яблоко помещалось в простую водопроводную воду.

Когда мы поучили результаты эксперимента, мы были в недоумении. Яблоко в структурированной воде быстрее теряло энергетику, чем в водопроводной. Должно быть наоборот!!! При детальном обследовании опытного яблока мы обнаружили еле заметную вмятину, которую не обнаружили при постановке опыта. Через эту вмятину энергия и «вытекла» Поэтому, любое нарушение целостности пода Ии фрукта ведет к потере его энергетики. Это равносильно пользе ягоды с куста или варенья, изготовленного из него.

Помощь зубам

Когда вы едите яблоки, клетчатка, содержащаяся в них, очищает зубы, в то время как противовирусные свойства яблок способствуют избавлению от бактерий и вирусов, предотвращают появление кариеса.

Сердечно-сосудистые заболевания

Яблоки снижают уровень холестерина, поэтому они полезны для сердца и сосудов. Проведя всестороннее многолетнее исследование, австралийские ученые установили - яблоки способны уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых раковых образований. Один из авторов исследования Шон Ландон, заявил - ни одна химическая добавка не сравнится с полезными свойствами яблок. «Мы часто слышим о создании новых пищевых продуктов, которыми буквально завалены полки универсамов, - подчеркнул диетолог. - Однако ни один из них не способен превзойти этот удивительный фрукт по питательности и количеству витаминов». По его словам, благоприятное воздействие яблок связано с мощными антиоксидантами флавоноидами, которых в каждом фрукте содержится в 1,5 раза больше, чем в 75 граммах черники, в 2 раза больше, чем в чашке чая, в 3 раза выше, чем в апельсинах, и почти в 8 раз превосходят бананы.

Гипертония

Яблоки понижают давление и помогают при тромбофлебите, так как разжижают кровь и улучшают эластичность сосудов.

Диабет

Фруктоза, органические кислоты, витамины и минеральные соли, которыми богаты яблоки, играют важную роль в регуляции кислотно-основного состояния организма, поэтому яблоки рекомендуют при **сахарном диабете, мочекишлом диатезе.**

Ревматизм

Яблоки полезны для страдающих ревматизмом, поскольку способствуют процессу заживления.

Помощь глазам

Благодаря витамину А и С, яблоки оздоравливают глаза и улучшают зрение. Также они помогают в лечении куриной слепоты.

Помощь коже

Яблочная кашлица, смешанная со сливочным маслом, хорошо заживляет трещины на губах и сосках, а кашлица из свежих яблок, наложенная на кожу, отлично помогает как при ожогах, так и при обмороживании кожи, а также при долго не заживающих ранах. Маски из яблок с медом и из яблок со сметаной оздоравливают кожу.

Подагра

Сок, вытекающий из яблок при поджаривании, применяют внутрь для устранения сильных подагрических болей, при заболеваниях суставов

Ожирение

Яблоки – эффективное средство профилактики и лечения ожирения, они уменьшают усвоение жиров, обладают низкой калорийностью, а наличие в них солей калия способствует выведению из организма излишков жидкости. При ожирении, малокровии и авитаминозе можно приготовить смесь соков: в 100 мл яблочного сока добавить 50 мл дынного, 5 мл томатного и 25 мл лимонного.

Рак

Исследования показали, что яблоки содержат флаваноиды и полифенолы, которые противостоят раку. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Флавоноид кверцетин - один из самых известных и эффективных растительных биофлавоноидов, относится к витаминным препаратам группы Р.

Этот первоклассный «чистильщик» сосудов улучшает кровоток, надежно защищает микрососуды и мембраны клеток от свободных радикалов, разрушающих организм. Во многих клинических испытаниях доказано, что кверцетин сдерживает рост раковых опухолей груди и клеток лейкемии. Он укрепляет иммунную систему, снимает воспаление и обезвреживает канцерогены.

Употребление продуктов, богатых флавоноидами, снижает риск возникновения рака легких на 50%! Именно с этим веществом связывают

Зам. директора по УВР Юдина Т.И.

полезные свойства яблок и защиту от рака. Поэтому совершенно справедливо говорят: «Яблоко на ужин – и врач не нужен».



Полезность яблок - в кожуре

Кожура яблок содержит вещества, предотвращающие рост опухолей, считают ученые Корнельского университета. Они выделили почти из ста килограммов кожуры красных яблок десятков тритерпеноидов – веществ, сильно замедляющих рост раковых клеток или даже полностью уничтожающих эти клетки. Три выделенных тритерпеноида ранее не были известны науке. В опытах использовали клетки молочной железы, толстой кишки и печени. Профессор Лю считает, что польза от употребления яблок отчасти объясняется именно свойствами ее кожуры.

Полезность Печеных Яблок

В целом яблоке витамин С и окисляющий его фермент аскорбиноксидаза – разделены, располагаясь в различных клетках яблока. Когда вы кушаете яблоко, вы нарушаете целостность его клеток. Витамин С разрушается ферментом уже у вас во рту. Чтобы максимально сохранить витамин С в яблоках... - их надо запекать. Фермент аскорбиноксидаза – белок.



При температуре выше 50 градусов инактивируется (как при варке куриного яйца) и не способен разрушать витамин С. Так вы сохраните 80 процентов витамина С. Промойте их под струей воды, вырежьте сердцевину, сделав надрез в виде конуса. Важно, чтобы надрез не проходил насквозь. Удалите все семена из яблока. Налейте немного воды на противень и разложите на нем яблоки.

В отверстия яблок можно насыпать немного сахара. Сами же яблоки слегка смочите водой. Выпекать следует 15-20 минут. Такое блюдо является как хорошим десертом, так и гарниром к мясу. Польза печеных яблок обоснована и содержанием калия. Он отвечает за кислотно-щелочное равновесие в крови, благотворно влияет на работу почек и крови, активизирует мышечную работу сердца. Печеные яблоки при запорах разрезают содержимое кишечника. Печеные яблоки часто применяются для лечения дисбактериоза. Пектины, содержащиеся в яблоке, помогают бактериям прижиться в кишечнике. Они способствуют выводу плохого холестерина из организма, а также соединению свободных радикалов, являются хорошим средством для предупреждения рака и опухолей. Помимо этого, печеные яблоки восстанавливают пищеварение после операций на брюшной полости. При язвенной болезни печеные яблоки рекомендуют принимать вместо свежих яблок.



Полезьа Сушеных Яблoк

В чем же польза сушеных яблок? Во-первых, ими, конечно же, можно питаться в любое время года. Есть как сухими, так и варить из них компот. Во-вторых, они богаты кальцием, калием, железом, натрием, фосфором, йодом, серой, медью, молибденом и другими элементами. Благодаря таким составляющим, яблоки положительно влияют на обменные процессы в организме, внутриклеточные и межклеточные взаимодействия веществ, улучшают пищеварение и работу кишечника, способствуют развитию полезных бактерий внутри него. Съедая несколько штук ежедневно, вы снизите вероятность развития старческого слабоумия и потери памяти.

Помимо этого, яблоки снижают развитие раковых метастаз. Из-за содержания железа яблоки рекомендуют принимать людям, страдающим малокровием. Польза сушеных яблок будет интересна и больным гипертонией. Яблоки понижают давление и помогают при тромбофлебите. Сушеные яблоки полезны и при хроническом воспалении толстой кишки. Если вас мучает проблема запора, то съешьте несколько штук или выпейте сок. Помимо этого, яблоки обладают мочегонным эффектом.

Полезьа Яблочного Сока

Самый полезный – это свежевыжатый. Для этого промойте яблоки, обдайте кипятком и натрите. Получившуюся смесь заверните в марлю и отожмите сок и оставьте на 2 - 3 часа в широкой посуде. Если он кислост, то можно добавить незначительное количество сахара. Такой сок нужно принимать по полстакана за 15-30 минут до еды. О пользе яблочного сока следует знать и людям с проблемами сердечно-сосудистой системы. Но тут опять же следует соблюдать меры предосторожности: в любом соке присутствуют кислоты, которые разрушают эмаль зубов.



Врачи рекомендуют после употребления сока ополоснуть полость рта водой. Не следует пить соков слишком много – это может привести к хронической диарее. Яблочный сок полезен не только молодым, но и пожилым людям. Сок очень эффективен при легочных болезнях, улучшает работу органов дыхания. При больших умственных нагрузках яблочный сок тоже полезен.

Содержащиеся в нем лимонная и яблочная кислоты противодействуют накоплению продуктов обмена в крови и межклеточной жидкости, препятствуют их выбросу в мозг при его утомлении. Исследования показали,

что вещества, содержащиеся в яблоке, способны защищать клетки мозга от оксидантного стресса, который обычно влечет за собой потерю памяти и снижение интеллекта. Яблочный сок пьют при атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях желчного пузыря. Яблочный сок растворяет камни, песок в почках и желчном пузыре. Польза яблочного сока очень важна, особенно для людей, которые предпочитают натуральные лекарства химикатам и различным медикаментам.



Листья яблони – тоже лекарство, разумеется, если их не опрыскивали химикатами. Приготовление настоя: 2 ст. л. измельченных сухих листьев заливают 2-мя стаканами кипятка, настаивают и процеживают. Принимают настой по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Настой помогает при кашле, хрипоте, различных простудных заболеваниях.

Совет

Не покупайте яблоки, которые хранятся при комнатной температуре, потому что они перезревают и теряют при этом многие целебные свойства. Яблоки должны быть твердыми без царапин, вмятин, червоточен. Не покупайте яблоки, на которых после надавливания остается след от пальца. Храните яблоки в холодильнике, так они дольше сохраняют свои полезные свойства.

Чтобы предотвратить потемнение мякоти яблок, обрабатывайте места срезов смесью лимонного сока и воды. Не покупайте морщинистые яблоки, так как они утратили большую часть своих целебных и питательных свойств. Покупке следует выбирать те яблоки, которые при разрезе быстро темнеют. В семенах яблок очень много йода. Если съесть 5-6 яблочных косточек, то суточная потребность в йоде будет полностью удовлетворена. Кроме того, ученые уверены, что употребление двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16 %.