



Ученые насчитали *более 10 000 сортов яблок*. Помимо того, что яблоки являются популярным фруктом, ведь их выращивают на всех континентах, оно еще и ключевой элемент в литературе. В Библии, древнегреческих легендах, фольклоре неизменно присутствует яблоко. В чем секрет всемирной любви к яблокам? ELLE выяснил, кому рекомендовано есть этот сочный фрукт, а главное, в каких количествах, чтобы оно приносило организму лишь пользу и не стало яблоком раздора.

В нашей стране по спросу, стоимости и доступности яблоки фрукт №1. Прохладный климат средней полосы России способствует высоким урожаям и появлению новых сортов яблок. Самые популярные и вкусные сорта – это антоновка, белый налив, мелба, кальвиль снежный, симиренко, джонатан, мекинтош.

Состав яблока уникален, этот фрукт содержит до 90% воды и порядка 20% полезных веществ. В яблоках полезно всё, так что правы те, кто съедает фрукт целиком. Мякоть богата клетчаткой, органическими кислотами (яблочной, лимонной, винной,

хлорогеновой), микроэлементами (калий, фосфор, магний, натрий, сера, алюминий, бор, ванадий, железо, йод, медь, молибден, никель, фтор, хром и цинк) и витаминами А(на 50% больше, чем в апельсинах), В1, В3, РР, С. Кожура яблок содержит флавоноиды, а в семенах - до 15% жирного масла.

Полезные свойства яблок лучше сохраняются **в недавно сорванных фруктах**, чем в тех, которые долго хранились для продажи. Чем больше яблоки хранятся, тем меньше в них полезных витаминов. Лучше употреблять яблоки в свежем виде или протертыми на крупной терке, так как фрукты содержат вещества, способные окислять витамин С. Термическая обработка уничтожает эти вещества, что снижает уровень витамина С. Лечебными свойствами обладают не самые привлекательные на вид плоды. В магазинах и на рынках лучше выбирать мелкие дикие яблоки, чем крупные фрукты с глянцевым блеском. Яблоки зеленого цвета считаются наиболее целебными. Содержащаяся в них клетчатка долго усваивается организмом и не дает ему испытать чувство голода.

Даже листья яблони полезны, в них содержится витамин С. Из молодых высушенных листьев яблони заваривают ароматный чай. Его рекомендуют принимать при заболеваниях бронхов, дыхательной системы и остаточном кашле, а также в качестве успокаивающего антидепрессивного настоя.

Кислоты, входящие в состав яблок, в комплексе с дубильными веществами останавливают процессы брожения в кишечнике, устраняют признаки метеоризма, вздутия живота, способствуют природному очищению и восстановлению кишечника. Это свойство яблок особенно любят беременные женщины. Кислый вкус яблок снимает неприятные приступы токсикоза на ранних сроках, во время беременности и после родов пектин, входящий в состав яблок, действует как легкое и абсолютно безопасное слабительное.

Научно доказано, что **яблоки содержат вещества, которые останавливают рост раковых клеток в кишечнике и печени**. При проблемах с кишечником врачи рекомендуют ежедневно съедать пару яблок натощак.

Свежие яблоки вызывают обильное выделение желудочного сока. После сытного приема пищи рекомендуется съесть несколько долек яблока, чтобы организму легче было переварить обильный обед.

Большинство сортов яблок обладает кислым вкусом. Именно **кислые яблоки, богатые витамином С**, наиболее полезны. Такие яблоки благотворно воздействуют на иммунную систему, укрепляют стенки сосудов, уменьшают их проницаемость для токсинов, снимают отеки, способствуют быстрому восстановлению сил после болезни.

Свежевыжатый яблочный сок прописывают пациентам при болезнях желчного пузыря. Натуральный сок обладает мягким желчегонным действием и помогают предотвратить желчекаменную болезнь и холециститы. Необходимо делать сок перед каждым приемом пищи и принимать по стакану за 15-30 минут до еды.

Сочные яблоки в целом оказывают на организм общеукрепляющее и ободряющее действие, устраняет заболевания нервного характера. Регулярное употребление в пищу свежих яблок помогает снизить количество холестерина в крови на треть. Яблоки также благотворно воздействуют на состояние человека при низком кровяном давлении.

Наконец, редкая диета не содержит в своем рационе питания яблоки. *Диетологи рекомендуют*

употреблять свежие яблоки, ведь в 100 г этого фрукта не более 50 калорий. Продукт практически лишен жиров, хотя и имеет в своем составе углеводы. Печеные яблоки (без добавления сахара и меда) также практически некалорийны (почти 70 ккал), а вот в 100 г сушеных яблок калорий уже в 4 раза больше. Сухофрукты во время диеты лучше исключить.

При всех очевидных полезных свойствах яблок **есть и противопоказания**. Яблочная диета эффективно сжигает жир, но грубая клетчатка, входящая в состав яблок, может вызвать обострение колитов и спровоцировать нарушение работы желудочно-кишечного тракта. При гастрите и язве двенадцатиперстной кишки подобные способы быстро сбросить лишний вес могут иметь плачевные последствия.

Также **внимательно следует относиться к употреблению яблочных косточек**. Семена содержат гликозид амигдалина, который в желудке расщепляется с выделением синильной кислоты, сильнейшего яда. Безопасно съесть не более 5-6 зернышек в день.

Тэги: [кому](#) , [есть](#) , [чем](#) , [полезные](#) , [секрет](#) , [оно](#) , [любви](#) , [присутствует](#) , [выяснил](#) , [яблокам](#)

,
[elle](#)

,
[неизменно](#)

,
[рекомендовано](#)

,
[всемирной](#)

,
[яблоко](#)