**Яблоки и здоровье человека.**

"Столь незначительное изменение диеты, как включение в нее большого числа яблок, сыграло бы хорошую роль для поддержания здоровья".

Диан Хисон

Какой фрукт чаще всего встречается на нашем столе? Яблоко - самый распростраенный источник минеральных веществ (калий, фосфор, кальций, магний, натрий, много железа) и витаминов (С, Е, каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота) в легко усвояемой форме и в оптимальных для нас с вами сочетаниях..

Знаете ли вы, что необходимо сьедать 48 кг яблок в год, из них 40% - в переработанном виде, в первую очередь в виде соков. И на это есть вполне весомые причины. Проведенные английскими учеными исследования показали, что у людей, регулярно потребляющих яблоки, легкие функционируют лучше, чем у тех, кто яблоки не ест, и риск заболеть респираторными заболеваниями, такими как астма, у них значительно ниже. Яблоки признаны, как один из мощных антиоксидантов, защищающих легкие от действия табачного дыма и других вредных примесей, присутствующих в воздухе. Поэтому курильщикам нужно есть много яблок.

Биологически активные составляющие яблок способны снижать риск атеросклероза. Вещества содержащиеся в яблоках и яблочном соке, которые называются фитонутрицевтиками, обладают свойствами, аналогичными свойствам красного вина, что позволяет им снижать уровень холестерина в крови.

Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему и полезен людям умственного труда. Если съедать за час до завтрака 2 антоновских яблока (в дополнение к обычному рациону), то есть возможность снизить риск преждевременной смерти от сердечных заболеваний на 20%. Также есть исследования которые показали, что флавоноиды и полифенолы, содержащиеся в яблоках, обладают противоопухолевым эффектом и связывают опасные для здоровья свободные радикалы. Эти вещества обладают даже гораздо большими антиоксидантными свойствами, чем содержащийся в яблоках витамин С. Основным источником флавоноидов помимо яблок является лук. Употребление яблок улучшает пищеварение и микрофлору кишечника.

Свежее сочное яблоко - это идеальная здоровая еда: его легко носить с собой, оно хорошо наполняет желудок и освежает. Яблоки относительно низкокалорийны, но богаты фруктозой. Она слаще, чем сахароза (обычный тростниковый сахар), медленно усваивается в ходе обмена веществ, а значит, способствует стабилизации уровня сахара в крови.

При употреблении яблок с диетической и лечебно-профилактической целью следует иметь в виду, что в зависимости от показаний необходимо подбирать сорта яблок, наиболее подходящие по своим свойствам. При гастритах, колитах, дискинезии (нарушение движений) желчных путей с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуют свежие кисло-сладкие яблоки. Кашицу из этих яблок надо съедать утром вместо завтрака и больше ничего не есть и не пить в течение четырех-пяти часов (иначе в желудке будут образовываться газы, которые только усилят болезнь). Такое лечение продолжается ежедневно в течение месяца. При острых колитах и при хронических колитах легкой и средней тяжести назначают протертые сладкие яблоки по 1,5-2 кг в день, в 5-6 приемов в течение двух дней. Протертую яблочную кашицу следует сразу съедать, поскольку она быстро киснет и чернеет.

В семенах яблок содержится много йода. Поэтому яблоки лучше есть с косточками. В 5-6 яблочных косточках содержится суточная потребность организма в йоде. Содержание в яблоках большого количества железа делает их незаменимыми при лечении малокровия. Для этого рекомендуется в течение дня съедать 400-600 г плодов.

Яблоки уменьшают усвоение жиров, обладают легким мочегонным эффектом, а содержащаяся в них клетчатка вызывает чувство насыщения, поэтому их охотно употребляют люди, желающие похудеть. Для этого устраивают разгрузочные "яблочные дни" во время которых съедают 1,5-2 кг яблок в 5-6 приемов. Такие дни полезны также при гипертонической болезни.

Яблоки лучше есть в сыром виде, поскольку при их термической обработке теряется до 70% флавоноидов. Основные полезные вещества находятся в яблочной кожуре и непосредственно под ней, поэтому не стоит чистить яблоки перед употреблением. В зеленых яблоках витамина С больше, чем в красных.

Помимо здоровья потребление яблок благотворно сказывается и на внешности, предотвращая появление морщин и стимулируя рост волос. Из яблок можно делать хорошие маски для кожи. Маска из натертого яблока дает прекрасный увлажняющий эффект. Сухую кожу нужно предварительно смазать кремом или оливковым (подсолнечным) маслом. Для нормальной кожи натрите яблоко на терке, смешайте с чайной ложкой сметаны или оливкового масла и чайной ложкой крахмала. Нанесите на лицо и шею на 20 минут и смойте теплой водой. Для жирной кожи разрежьте яблоко на кусочки и сварите их в небольшом количестве молока. Другой вариант - 2 столовые ложки протертого яблока смешайте с белком куриного яйца. Полученную кашицу нанесите на кожу на 20 минут, смойте холодной водой. Для сухой кожи смешайте натертое на мелкой терке яблоко, чайную ложку меда и столовую ложку размельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Нанесите на лицо и шею на 20 минут, смойте теплой водой.

В альтернативной медицине, широко применяющей растительные средства, свежие спелые яблоки использовались для лечения запора, тогда как яблочный компот применялся при поносах и гастроэнтеритах. Из яблок делают припарки при лечении воспалений кожи.

**Как выбирать яблоки**

Яблоки должны быть крепкими на ощупь и не иметь коричневых пятен на кожуре. Большие яблоки чаще бывают перезрелыми, чем маленькие. Непривозные яблоки лучше всего есть осенью, когда они созревают, именно тогда они обладают наилучшим вкусом и ароматом. В мире тысячи сортов яблок, но только малая доля их широко распространена.

Купленные яблоки следует хранить в прохладном месте, причем уровень кислорода в воздухе должен быть пониженным: это замедляет потерю свежести в течение нескольких месяцев. Когда яблоки попадают в среду с нормальной температурой и уровнем кислорода, оказываясь на прилавках магазинов, они могут быстро утратить свежесть и сделаться вялыми.

**Нечто интересное**

"Вы любите яблоки? Значит, вы человек усердный и чуть... старомодный".

Ивлин Канн

Еще в каменном веке люди ели и свежие, и сушеные яблоки; а начиная с XII в. до н.э. яблоки стали очень популярны в Древнем Египте. Высоко оценивая яблоки за то, что они могут долго храниться, первые поселенцы, прибывшие в Новый Свет, привезли с собой яблоневые саженцы в числе первых сельскохозяйственных культур.

Сушка - одна из древнейших форм консервации фруктов. В средние века хозяйки нанизывали дольки яблок на шнурки и привязывали их под стропилами домов. В наше время яблочные дольки окуривают горящей серой, чтобы они не темнели, а затем высушивают на солнце. По мере того как из долек испаряется влага, в них концентрируется натуральный сахар; вот почему спортсмены высоко ценят сушеные яблоки: они прекрасный источник углевода, который в нашем организме быстро преобразуется в энергию. В то же время сушеные яблоки содержат в 6 раз больше калорий, чем свежие. В мягких дольках сушеных яблок много клетчатки, они богаты железом. Однако в процессе высушивания яблоки полностью теряют витамин С.

Итак, не зря у англичан есть пословица: "An apple a day keeps the doctor away" - "Яблоко в день, и доктор не нужен", только, если быть точным, то первую часть пословицы нужно заменить на "два-три яблока в день...". Съедать большее количество здоровому человеку не нужно.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://medicinform.net/>