

О пользе яблок



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/o-polze-yablok/>

Кроме восхитительного вкуса яблоки обладают очень полезными и целебными (лечебными) свойствами. Яблоки самый привычный фрукт в нашей стране и очень приятно, что именно яблоки крайне полезны и необходимы для нашего здоровья.

Одно яблоко в день снижает угрозу инсульта на 36-45%

Группа голландских ученых на протяжении 10 лет проводила исследования с целью установить, как ежедневное употребление яблок сказывается на состоянии здоровья людей.

Оказалось, что яблоки, а также груши очень благотворно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы. Кроме того, эти фрукты являются великолепным профилактическим средством, способным предотвратить возникновение инсульта.

Как установили исследователи, ежедневное употребление в пищу одного яблока снижает угрозу инсульта на 36-45%, сообщила научный руководитель исследований Линда Уде Грипп.

Как отмечает Medikforum.ru, яблоки являются наиболее полноценным источником минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, магний, натрий, железо) и витаминов (С, Е, В1, В2, В6, РР, каротин, фолиевая кислота), которые легко усваиваются и находятся в оптимальных для человеческого организма сочетаниях. В этих фруктах содержится также такое соединение, как кверцетин, который и предохраняет сосуды и органы от инсульта, и мощнейшие антиоксиданты.

Всего одно яблоко, добавленное в ежедневный рацион, способно качественно изменить жизнь человека, утверждают диетологи.