**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 4. 12. 2012 | dpe

# Dnes si dejte jablko!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-jablko!__s10010x7467.html

Docela obyčejné jablko? No ano! Ono totiž vůbec není obyčejné, jen se na ně mezi těmi spousty exotických druhů ovoce, které naše babičky dříve ani neznaly, jaksi pozapomnělo . A ono se teď skromně krčí v koutku s důvěrou, že mu zase dáme v jídelníčku zelenou.

Jablko totiž prospěšné je, a jak! Za chvíli si o tom povíme. Teď ale zkuste zavřít oči a vnímat toto naše tradiční ovoce jen svými smysly. Je hezky oblé, na dotek příjemně hladké a krásně voní… Když do něj kousnete, má sladkou chuť a je tak šťavnaté! **Představte si, jak ho pomalu žvýkáte a užíváte si jeho nenapodobitelnou osvěžující chuť…**

Je to opravdu tak. I kdyby jablko neobsahovalo vůbec žádné prospěšné látky, zaslouží si, abychom každý den snědli aspoň jedno. Nejméně. Jenže ono těch prospěšných látek obsahuje tolik! Schválně, kolik byste jich uměli vyjmenovat vy? Tak počítejme, čím jablíčka obohacují naše tělo a jak mu pomáhají.

## Co v jablku najdeme:

- vitamín C a antioxidanty, vitamíny D, B6, B12 a karoten, kyselinu listovou
- **více než 30 minerálních látek** (například železo, fosfor, hořčík, měď, zinek, mangan, ale také draslík, který pomáhá udržovat správnou hladinu vody v těle a hlídá ledviny)
- vlákninu a pektin (v takovém množství, jako má jablko, ho nenajdeme v žádném jiném plodu)

- důležité trávicí enzymy, které mají příznivý vliv na slinivku břišní

## Jaký má vliv na naše zdraví?

- snižuje hladinu „špatného" cholesterolu v krvi a tím upravuje krevní tlak
- je prevencí proti kardiovaskulárním onemocněním, posiluje naši imunitu
- **stabilizuje hladinu cukru v krvi (je vhodné i pro diabetiky)**
- chrání naši DNA i mozek
- skvěle čistí střeva, působí proti průjmu i na zácpu, zmírňuje katary žaludku
- je prevencí proti rakovině střev
- **čistí organizmus od toxinů, pomáhá při hubnutí**
- podporuje odvodnění organizmu, a tím chrání srdce

- zpomaluje proces stárnutí organizmu
- odstraňuje nespavost a snižuje nervozituposiluje dásně a dezinfikuje dutinu ústní

Je toho ještě mnohem víc. Proto si ovoce, jež se stalo symbolem králů, dopřejme opravdu každý den.

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz