magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 9. 2013 | beda

Dnes si dejte jablko

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-jablko__s10010x7932.html

Jablko není tak obyčejné, jak by si mohla řada lidí myslet. Exotické druhy ovoce jsou pro řadu lidí zajímavé, ale benefity jablka mluví samy za sebe. Zařaďte je do svého vyváženého jídelníčku! Stačí jedno až dvě denně.

Odborníci se domnívají, že pozitivní vliv na zdraví člověka má **pektin** v jablcích obsažený. Jde o **rozpustnou**

vlákninu, která blokuje vstřebávání cholesterolu ve střevě a podporuje jeho využívání namísto ukládání. Slupka jablek navíc obsahuje polyfenoly – **antioxidanty, které chrání buňky před poškozením volnými radikály**.

Co dobrého obsahují?

Jablka tedy obsahují rozpustnou vlákninu pektin, který příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi. Dále ale také jablka obsahují **cenné minerální látky**: draslík, hořčík, fosfor, vápník, železo, síru a mangan. **Obsahují také celulózu a enzymy podporující trávení, dále vitamín C, provitamin A a vitamíny skupiny B**. Pomáhají našemu zažívání. Kyseliny jablka mají alkalizující účinek v krvi a tkáních, obnovují dobře střevní flóru, brání kvašení ve střevech, pektin jablka likviduje toxiny a taniny vysušují střevní sliznici, zmírňují tak zánět a obnovují střevní flóru, **napomáhají při průjmu a jsou velmi účinné i při zácpě**, Jablka jsou vhodná při dietách, chorobách krevního oběhu, revmatismu a nemocech ledvin.

Jablka pomáhají při chorobách srdce, ledvin, při vysokém krevním tlaku a obezitěi. Nápoj z jablečného octa a medu s vodou pomáhá při únavě, bolestech svalů a kloubů, vysokém krevním tlaku, srdečních a ledvinových potížích, při obezitě a pro ochlazení v horkém počasí. Jablečný ocet se používá i zevně ke koupelím pro zdravou pleť a vlasy a po slunění.

Shrňme si to ještě jednou.

Co v jablku najdeme:

- vitamín C a antioxidanty, vitamíny, 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 (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 nervozitu, posiluje 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