|  |  |
| --- | --- |
| **http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=130610186-62-72&n=21** | **Яблоко на ужин –** **и врач не нужен!** Британские ученые установили, что**яблоко является одним из самых полезных фруктов для человека.**  |

**Долголетие**

Регулярное употребление яблок способствует долголетию организма, так как в яблоках содержится витамин С и антиоксиданты (вещества, борющиеся с раком), которых в каждом фрукте содержится в 2 раза больше, чем в чашке чая, в 3 раза выше, чем в апельсинах, в 8 раз они превосходят бананы.

**Пищеварение**

Яблоки богаты клетчаткой, поэтому помогают пищеварению. Они действуют как нежное слабительное, мочегонное средство. Нерастворимые волокна яблок выводят из организма вредные вещества, очищая организм.

**Малокровие**

В яблоках много солей железа и меди, поэтому их применяют и при лечении малокровия, для этого лучше употреблять кислые сорта.

**Слабость**

Яблоки улучшают общее состояние здоровья и добавляют жизненной силы ослабленным людям. Их рекомендуют употреблять выздоравливающим, чтобы помочь им быстрее восстановиться после болезни.

**Помощь зубам**

Когда вы едите яблоки, клетчатка, содержащаяся в них, очищает зубы, в то время как антивирусные свойства яблок способствуют избавлению от бактерий и вирусов, предотвращают появление кариеса.

 **Сердечно-сосудистые заболевания**

Яблоки снижают уровень холестерина, они полезны для сердца и сосудов.

**Помощь глазам**

Благодаря витамину А и С, яблоки оздоравливают глаза и улучшают зрение.

**Помощь коже**

Яблочная кашица, смешанная со сливочным маслом, хорошо заживляет трещины на губах, а кашица из свежих яблок, наложенная на кожу, отлично помогает при ожогах и обмораживаниях кожи.