

Шість причин їсти яблука щодня

Максимально корисними є свіжі, ретельно помиті яблука зі шкіркою. Саме в шкірці багато клітковини та поліфенолів. І не варто боятися пестицидів – на яблуках можуть бути вже не самі пестициди, а їхні залишки, бо пестициди швидко руйнуються на сонці. Цього достатньо, щоб зменшити їх кількість. Розглянемо, чому яблука є корисними для здоров'я.

Яблука містять пектин – розчинну клітковину

В одному яблуку середнього розміру міститься п'ята частина денної норми клітковини (<https://goo.gl/TFNwdi>). Бактерії, що живуть в нашому кишківнику, утворюють з клітковини жирні кислоти з коротким ланцюгом та незамінні амінокислоти, що нам необхідні.

Щодо вітаміну С, то їх в одному яблуку не так багато – десята частина денної норми.

Яблучна яскрава шкірка – це джерело флавоноїдів, сполук, які мають антиоксидантну дію

Дослідження показали, що споживання яблук та інших яскравих продуктів на чверть знижує ризик раку підшлункової залози (<https://goo.gl/THM5LR>).

Окрім цього, метааналіз співвідношення споживання яблук та ризику різних видів раку показав, що яблука допомагають знизити ризики раку легень, а також колоректального раку, молочної залози та шлунково-кишкового тракту (<https://goo.gl/sMtH2n>).

Яблука зменшують прояви астми та хвороби Альцгеймера

Поліфеноли яблук зменшують прояви астми, хвороби Альцгеймера, а клітковина стає на заваді атеросклерозу і запобігає

коливанню рівня цукру.

Яблуко в щоденному раціоні зменшує ризики появи діабету 2 типу

В одному 9-річному дослідженні було виявлено, що споживання одного або кількох яблук на день зменшувало ці ризики на 28% у порівнянні з людьми, які не вживали яблук взагалі (<https://goo.gl/uhdMnz>).

Яблука допомагають берегти здоров'я серця та судин

До прикладу, регулярне споживання свіжих яблук сприяє зниженню рівня тригліцеридів і ліпопротеїнів низької щільності («поганого» холестерину), але не споживання яблучного соку (<https://goo.gl/yuefbD>). Зокрема, споживання яблук зменшує ризики інсульту (<https://goo.gl/JxzCH8>).

Яблука запобігають переїданню та допомагають тримати в нормі вагу

Клітковина в них зберігає тривалий ефект насичення. Водночас дослідники виявили, що регулярне споживання багатих на клітковину та з низьким глікемічним індексом фруктів, особливо яблук, пов'язане з найменшою часткою збільшення ваги з часом (<https://goo.gl/jdAjAS>).

**За матеріалами сайту Міністерства охорони здоров'я України
Джерело**