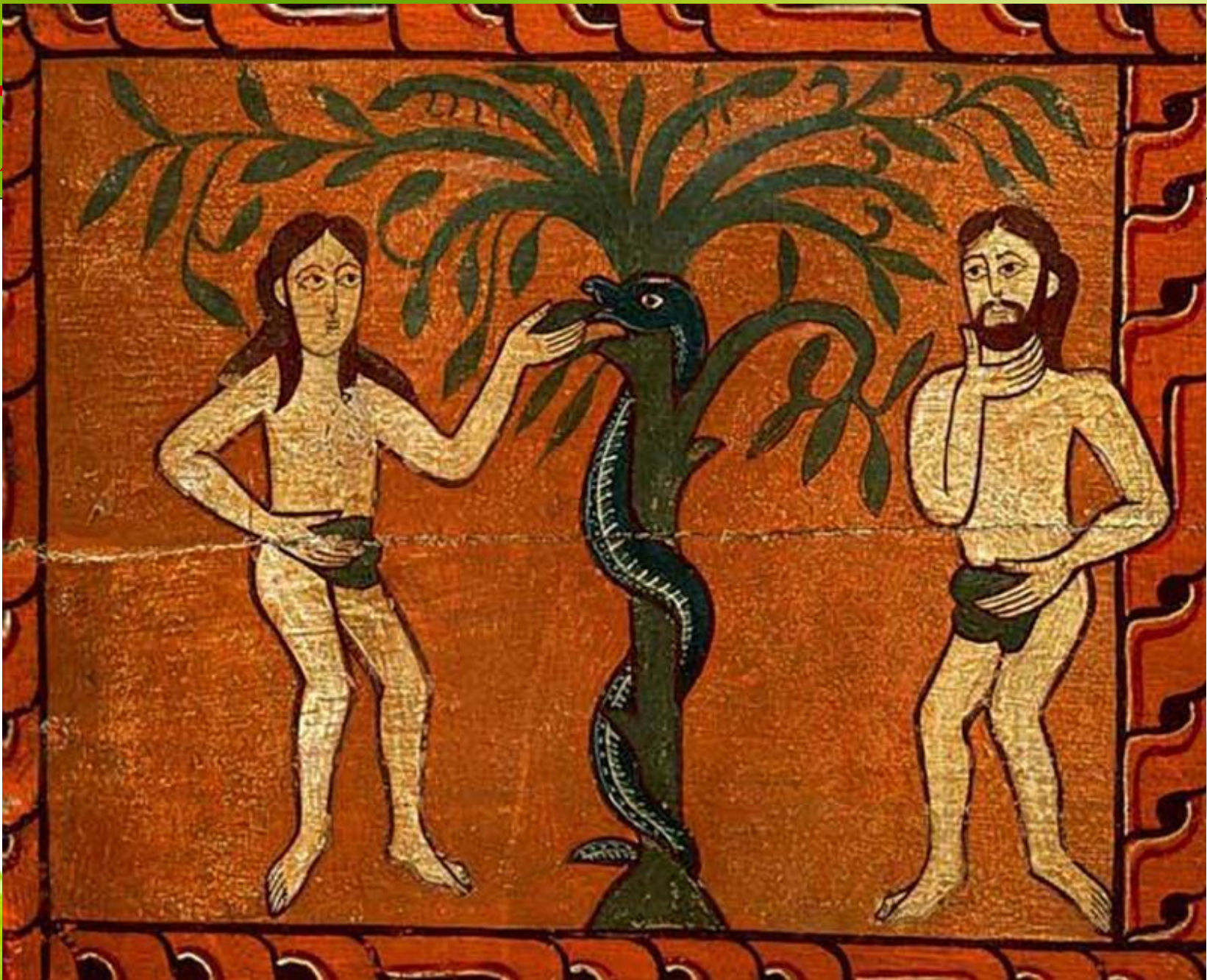


Наливные яблочки.



Учитель биологии: Вилкова Т.М.

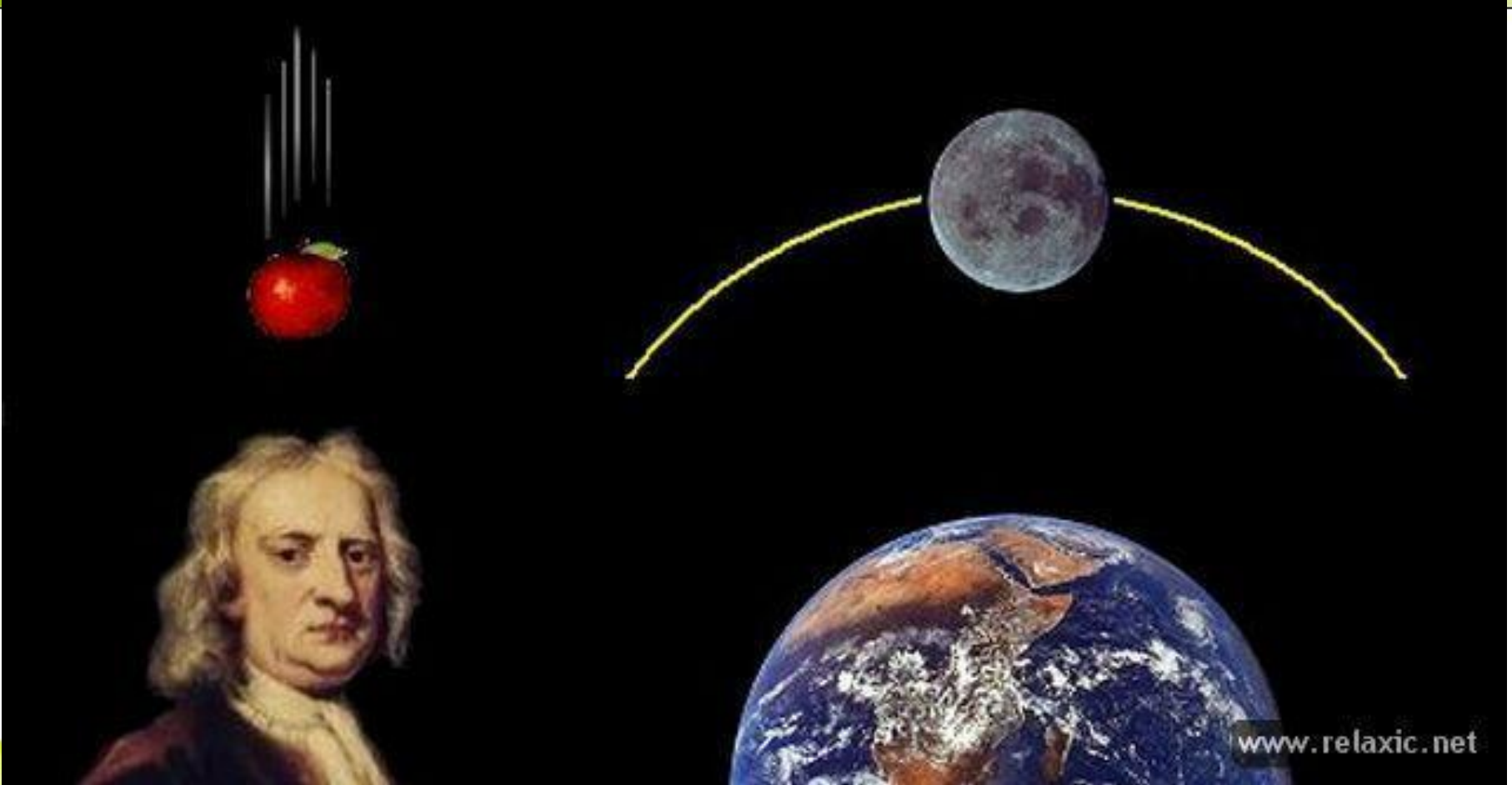




K







[www.relaxic.net](http://www.relaxic.net)







Copyright © 2008 by [unreadable]



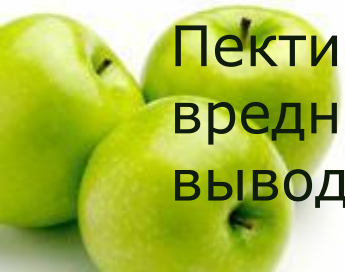
# Польза яблок для здоровья

- Яблоки способствуют нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы, а также применяются для повышения аппетита.
- В составе яблок содержится от 5 до 50 мг% хлорогеновой кислоты, которая способствует выведению из организма щавелевой кислоты и, кроме того, нормальной деятельности печени.





- Яблоки снижают уровень холестерина в крови из-за содержания пектина и соответствующих волокон. Одно яблоко с кожурой содержит 3,5 гр. волокон, т.е. более 10% суточной нормы волокон, необходимых организму. В яблоке без кожуры содержится 2,7 гр. волокон. Нерастворимые молекулы волокон прикрепляются к холестерину и способствуют выводу его из организма, тем самым, уменьшая риск закупорки сосудов, возникновения сердечных приступов. Яблоки содержат растворимые волокна называемые пектинами, которые помогают связывать и выводить излишек холестерина, образующегося в печени. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Благодаря пектину яблоко также приобретает часть своей защитной силы. Пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма.



# Наши яблочки

