Яблоки без натяжек можно назвать продуктом, насыщенном витаминами. В Британии сложилась поговорка о том, что вместо похода к врачу можно скушать яблоко. В нем множество полезных веществ, которые легко и просто усваивает человеческий организм.

Яблоки, прежде всего, могут гордиться наличием антиоксиданта кверцетина. Он нейтрализует вредные свободные радикалы и снижает риск появления онкологических заболеваний. Можно также отметить, что яблоки представляют собой отличное средство против бронхиальной астмы. В яблоках содержатся танины, которые помогают бороться с различными инфекциями мочеполовой системы. Танины и флавоноиды являются отличным подспорьем сердечной деятельности. Так, что съев шарлотку, можно принести пользу своему организму. А вкусный рецепт шарлотки в мультиварке можно посмотреть здесь .

Железо хорошо совмещается в яблоке с витамином Р, а также фолиевой и аскорбиновой кислотами. При этом хорошо укрепляются ломкие сосуды и проводится профилактика малокровия. Рекомендуются яблоки и при заболевании почек. Яблоки имеют большое количество солей калия, имеющих небольшой мочегонный эффект. Если съесть пару яблок в день, то уровень холестерина снижается на пятнадцать процентов. Дело здесь заключается в пектине, а также клетчатке, которая представляет собой нерастворимые волокна. Пектины помогают выводить из организма мышьяк и свинец. Клетчатка помогает предотвратить запоры.

Винная и яблочная кислоты делают лучше пищеварительный процесс. Все распространенные сорта яблок имеют в своем составе много витамина С. Данный антиоксидант значительно укрепляет иммунную систему. Лучше употреблять яблоки в пищу прямо с кожурой. Она содержит множество витаминов и клетчатки. Около пяти яблочных косточек восполняют норму йода человеческого организма в сутки.

Среднее яблоко имеет примерно четыре грамма клетчатки, что на десять процентов больше нормы, необходимой организму в сутки. А очищенное от кожуры яблоко имеет только три грамма клетчатки. При выборе яблока в магазине возьмите его в руку и проверьте на крепость. Яблоки лучше брать среднего размера. Большие плоды могут быть перезрелыми, а мелкие недозрелыми.

Посмотрите на них со всех сторон на предмет темных пятен и вмятин. Это может быть свидетельством порчи яблока. Яблоко очень быстро портиться, если кожица повреждена. Червоточина является хорошей приметой. Это свидетельство того, что яблоко выращено без инсектицидов.