

КВЕРЦЕТИН—КОРОЛЬ ФЛАВОНОИДОВ

Исследования показывают, что действие флавоноида кверцетина, которым очень богаты яблоки, помогает предотвратить развитие раковых клеток. У людей, потребляющих много кверцетина, значительно ниже риск инфарктов и инсультов и вероятность образования тромбов.

Исследования раковых заболеваний подтвердили, что употребление продуктов, содержащих флавоноиды, снижает риск заболевания раком легких не менее чем на 50%. Это вещество укрепляет иммунитет, снимает воспаление. Согласно некоторым научным исследованиям, он останавливает развитие лейкемии и сдерживает рост опухолей молочной железы.

1 порция печеных яблок содержит примерно 112 калорий—крайне низкий показатель, что превращает этот продукт в буквальный смысл в диетический идеал.

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ

Польза печеных яблок превышает в некоторых случаях пользу от свежих фруктов. В них в полном объеме сохраняются такие витамины, как А, В1, В2, В3, В6, В9, Н, РР, С, Е.

За счет высокого уровня содержания клетчатки и пектина яблоки заставляют активно работать желудочно-кишечный тракт.

БОЛЬШЕ ЯБЛОК ХОРОШИХ И РАЗНЫХ

САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ

Сила этих плодов в гармоничном сочетании компонентов, включая фруктовые кислоты и клетчатку. Активные компоненты яблок замедляют окисление «вредного» холестерина, препятствуют образованию атеросклероза, а также являются природными антиоксидантами. Так что стоит себя ограничивать только одним яблоком в день.

3-4 неочищенных яблока, настоянных на кипятке, помогут при кашле.

ЯБЛОЧНЫЙ ПЕКТИН

Название этого вещества знакомо каждому. Пектин, конечно, встречается в земляниках, малине, смородине и других ягодах, но яблоки—основной его источник, так и в промышленности.

2-3 уграмма (для людей, имеющих избыточный вес) яблок в день помогает бороться с лишним весом.