Jedzmy jabłka - będziemy zdrowi!

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 19, luty 2019 08:48
Dawid Kulpa
Odsłony: 912

Jabłka są owocami popularnymi na całym świecie, a większość lekarzy zaleca ich codzienne spożywanie. Nie bez powodu istnieje angielskie powiedzenie – *One apple a day keeps doctor away* – czyli w wolnym przekładzie *jabłko dziennie uchroni od wizyty u lekarza*. Te aromatyczne owoce posiadają całą gamę witamin i minerałów, a ponadto mają dużą zawartość błonnika pokarmowego, który wspomaga nasze trawienie.

Oto kilka najważniejszych właściwości zdrowotnych, które zyskamy z regularnego spożywania jabłek:

Pomoc w utracie wagi
Jabłka to nie tylko smaczna, ale i syta przekąska, ponieważ zawiera błonnik. Dzięki temu trzymamy nasz apetyt pod kontrolą i unikamy przejadania się. W wielu dietach jabłko to popularne uzupełnienie codziennego jadłospisu.

Stabilizuje poziom cukru we krwi
W jabłkach znajdziemy polifenole, które pomagają zmniejszyć wchłanianie się węglowodanów do naszego organizmu. To z kolei przekłada się na zredukowanie poziomu cukru we krwi. Ponadto, polifenole zawarte w jabłkach stymulują nasze receptory insuliny, dzięki czemu lepiej przyswajamy cukier.

Zapobieganie chorobom serca
Właściwości przeciwutleniające jabłek neutralizują tłuszcze znajdujące się w naczyniach krwionośnych, a także zmniejszają stany zapalne. Z tego powodu jabłka uważa się za dobry element diety w zapobieganiu chorobom serca.

Poprawa zdrowia jelit
Spożywanie jabłek wspomaga zdrową florę bakteryjną w naszych jelitach. Dzięki temu nasz metabolizm przyspiesza, a organizm skuteczniej oczyszcza się z toksyn.

Wspomaganie układu odpornościowego
Ludzie o obniżonej odporności organizmu powinni jeść jabłka, dlatego często poleca się je osobom chorym lub przeziębionym. Pomogą one w detoksykacji organizmu i poprawie ogólnego stanu zdrowia.

Poprawa wzroku
Zarówno flawanoidy, jak i fitoskładniki zawarte w jabłkach zmniejszają szkodliwy wpływ wolnych rodników na nasz narząd wzroku. Dzięki temu regularne spożywanie jabłek może zapobiegać wielu chorobom oczu.

Pielęgnacja skóry
Przeciwutleniacze, które znajdziemy w jabłkach z pewnością pomogą w utrzymaniu naszej skóry w dobrej kondycji. Spowolnimy starzenie się naszej skóry, a zatem powstawanie zmarszczek oraz przebarwień.

Zdrowie zębów
Wykazano korelację między spożywaniem jabłek a zdrowszymi zębami oraz dziąsłami. Jak się okazuje, jabłka mają właściwości antybakteryjne, które między innymi zmniejszają częstotliwość występowania ubytków w zębach.

Phoca PDF

Jedzmy jabłka - będziemy zdrowi!

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 19, luty 2019 08:48
Dawid Kulpa
Odsłony: 912

Źródło: www.zmianynaziemi.pl

Phoca PDF