**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

***Яблоко является одним из самых популярных в мире фруктов.*** ***Каждое второе плодовое дерево на Земном шаре – яблоня! Яблоко – это настоящая кладовая витаминов и ценных для организма веществ.***

***Яблоко*** – плод дерева яблони. Родина яблони Центральная Азия, но в настоящее время яблоки растут во многих странах с умеренным климатом. Во всем мире насчитывается около 20 тысяч видов яблок, отличающихся между собой широкой палитрой окраски, веса, вкуса, формы и аромата.

### Состав яблока

Польза и вред яблок для организма человека напрямую зависят от химического состава плодов.

Химический состав яблок зависит от многих факторов: от сорта плодов, от условий, в которых они выращиваются и хранятся, от степени их зрелости и продолжительности хранения.

Яблоки необыкновенно богаты витаминами, в них содержится витамин А, витамины группы В, витамины С, Е, К, РР, Р, фолиевая кислота и инозит. Они содержат необходимые организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, никель, молибден, фосфор и натрий. Яблоки в большом количестве содержат пектин и клетчатку, которая благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта.

В яблоках из сахаров преобладает фруктоза. Из органических кислот содержатся яблочная, лимонная, хлорогеновая и урсоловая кислоты.

### Польза яблок для здоровья

Яблоки обладают полезными веществами, которые благоприятно сказываются на организме человека. Содержание в них витаминов и полезных веществ делает их незаменимым продуктом.

Исследования показали, что яблоки:

* полезны при ишемической болезни сердца;
* снижают риск появления инфаркта миокарда на 20%;
* способствуют поддержанию зрения;
* помогают при запорах и диарее;
* на 10-15% снижают уровень холестерина в крови, не дают попасть ему в кровь;
* увеличивают кислотность желудочного сока, как следствие возбуждают аппетит;
* ускоряют метаболизм, выводят шлаки, улучшают пищеварение;
* регулируют уровень сахара в крови;
* защищают мозг от старения, предотвращают появление болезни Альцгеймера;
* имеют легкое желчегонное действие, предотвращают желчекаменную болезнь;
* предупреждают появление анемии;
* обладают дезинфицирующими свойствами;
* оказывают общеукрепляющее действие на организм, обладают противорадиационным действием.

**«Кто яблоко в день съедает – тот у врача не бывает!». Все полезные вещества находятся в кожуре и мякоти яблока**

### Какое яблоко полезнее?

### Красное, желтое или зеленое…

Большинство специалистов по диетологии самыми полезными считают ***зеленые яблоки***. Это обусловлено тем, что плоды зеленого цвета гораздо реже остальных вызывают специфические аллергические реакции.

Научно доказано, что в зеленых яблоках больше аскорбиновой кислоты, они имеют более низкий, по сравнению с красными и желтыми, гликемический индекс, поэтому для диабетиков и пациентов с патологиями сердечнососудистой системы обязательно указывается: есть яблоки только зеленых сортов.

В ***красных яблоках*** меньше кислоты, а значит, они тяжелее для желудка; больше сахаров, что делает их опасными для диабетиков и повышает риск появления кариеса у детей.

***Желтые яблоки*** значительно отличаются вкусом. Одни из самых популярных желтых яблок сорта Голден нравятся далеко не всем, так как содержат больше пектина, но меньше соединений железа. Желтые яблоки также исцеляют печень и способствуют выведению желчи.

### Похожее изображениеПротивопоказания

Яблоки необходимо употреблять с осторожностью людям с язвенной болезнью желудка и гастритом, так как кислоты, содержащиеся в яблоках, раздражают слизистую.

При наличии таких заболеваний как мочекаменная болезнь и колит, перед употреблением яблоки необходимо превратить в пюре.

Употребление более 6 яблочных косточек в день может стать причиной переизбытка в организме синильной кислоты, а отвар из листьев яблони может спровоцировать сахарный диабет.

**Лечение яблоками**

Яблоки полезны не только здоровым людям, но и тем, кто страдает различными заболеваниями.

***Анемия.*** При лечении малокровия рекомендуется в течение дня съедать 400-600 г плодов, желательно зеленых яблок. Курс лечения – 1 месяц. Для повышения гемоглобина можно принимать свежевыжатый яблочно-свекольный сок (80% яблочного сока, 20% - свекольного). Принимать по 1 стакану 2 раза в день в течение 2 недель.

***Гастрит.*** Для лечения используют зеленые сорта яблок. Утром 2 средних яблока натереть на терке, съесть сразу после приготовления. Не рекомендуется пить и есть за 3 часа до приема яблочного пюре и через 3 часа после. Курс лечения – 1 месяц.

***Изжога.*** Для устранения изжоги достаточно съесть очищенное от кожуры яблоко.

***Энтероколит, колит.*** В течение 2 дней принимать в пищу по 1,5 кг мягких яблок, распределяя их на 5-6 приемов.

***Запор.*** Проварить 2 яблока в 1 ст. молока и 1/2 ст. воды в течение 5-7 мин., принимать утром до завтрака.

***Кашель.*** Снять кашель и устранить охриплость голоса поможет теплый яблочный компот. Также при простуде можно приготовить настой из сушеных яблоневых листьев (1:10), добавить сахар и пить теплым по 100 мл через каждые 2 часа.

***Хронический бронхит.*** Сделать отвар диких яблок в небольшом количестве воды, пить в горячем виде в течение 2-3 недель. Кашель можно вылечить смесью из тертого яблока, тертого лука и меда, взятых в равных частях. Смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

***Плеврит.*** Запечь несколько яблок в духовке, есть в течение дня теплыми.

***Гипертоническая болезнь.*** Залить 1 ст. кипятка 1 ст. л. высушенной кожуры яблок и настоять 5-10 мин. Принимать с добавлением сахара по 1/2 ст. 5-6 раз в день до еды.

***Мочекаменная болезнь, подагра***. Принимать отвар: 3 неочищенных яблока среднего размера нарезать, залить 1 л кипятка, варить в течение 10 мин. на слабом огне, добавить по вкусу сахар. При остром приступе подагры на пораженный сустав на ночь сделать компресс из ломтиков моченых яблок.

***Экзема.*** Пить настой яблочной кожуры. Взять 1 ст. л. измельченной яблочной кожуры, залить ее чаем из цветков калины (1 ч. л. цветков на 1 ст. кипятка) и дать настояться 1 час. Пить по 1/2 ст. в день перед едой и на ночь в течение месяца.

**Лечение яблочным соком**

Хорошими лечебными свойствами обладает яблочный сок. Полезные вещества сохраняются в нем в течение 1-2 часов, поэтому употреблять нужно только свежевыжатый сок.

Яблочный сок показан при анемии, атеросклерозе, болезнях почек, печени, суставов, остром бронхите.

Яблочный сок улучшает обмен веществ и оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие, повышает сопротивляемость организма к простудным, инфекционным заболеваниям, способствует снижению содержащая холестерина в крови.

* При запорах рекомендуется пить 3 раза в день перед едой по 1 ст. свежевыжатого несладкого яблочного сока.
* Для лечения атеросклероза рекомендуется пить свежевыжатый яблочный сок по 1/2 ст. за 15-30 мин. до еды. Для профилактики атеросклероза рекомендуется употреблять 2-3 яблока в день в свежем виде.
* Для улучшения работы желчного пузыря, лечения сгущений желчи и воспалений органа следует принимать сок 3 дня. Ежедневно первый прием проводят в 8 утра (200 мл), затем в 10 часов (200 мл), потом через 2 часа до 20.00 (по 200 мл).
* Для диабетиков сок из яблок является самым полезным. Большое количество пектина в напитке помогает снизить сахар в крови почти на 1/4. В лечебных целях диабетики должны применять только сок из кислых сортов яблок. Пить по стакану напитка трижды в день длительно. Естественно, яблочный сок при диабете следует потреблять без добавления сахара.
* Чтобы уменьшить выраженность болезни Альцгеймера и не дать ей прогрессировать, рекомендуется пить по 100 мл напитка ежедневно длительно. При отсутствии противопоказаний можно доводить эту дозу до 300 мл сока в день, что благоприятно сказывается на сосудах головного мозга.

**Лечение яблочным уксусом**

В народной медицине издавна применяется яблочный уксус. Его лечебное действие основано на уникальном составе, он содержит много калия и других минеральных веществ, а также яблочную, лимонную, щавелево-уксусную кислоты.

При приеме внутрь яблочный уксус способствует быстрому восстановлению сил человека, так как нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме, стимулирует обмен веществ, улучшает пищеварение, способствует расщеплению жиров и углеводов, поэтому его используют желающие сбросить вес.

* При лишнем весе яблочный уксус рекомендуется пить по 2 ч. л., разведенные в стакане воды 3-4 раза в день после еды. Заметный эффект обычно наступает через два месяца, выраженный – через два года.
* При нервном расстройстве и бессоннице рекомендуется выпивать на ночь стакан воды с добавлением 2 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда.
* Яблочный уксус приобрел популярность и при наружном применении. Благодаря хорошим антисептическим свойствам им можно обрабатывать раны, гнойники и порезы. Яблочный уксус применяется также для лечения кожных заболеваний, его можно добавлять в ванну при лечении экземы. Им можно выводить пигментные пятна и веснушки.

**Яблоко в диетологии и кулинарии**

Яблоки, благодаря своей низкой калорийности (всего 47 ккал на 100 г), входят в состав множества диет и диетических продуктов.

Используются яблоки множеством способов, но самым полезным можно считать употребление свежих яблок, как целиком, так и в салатах.

Яблоки сушат в духовом шкафу или прямо на солнце, получая вкусные сухофрукты. Широко известны и моченые яблоки, которые могут быть приготовлены простым, кислым или сахарным способом.

Яблоки также солят, квасят и консервируют. Яблоки запекают, делая их сладкими и добавляя орехи, мед или ягоды, или несладкими в качестве гарнира к птице и мясу.

Яблоки являются прекрасным сырьем для изготовления джемов, варений и муссов. Яблоки мелких сортов используются для приготовления варенья целиком. Часто в блюда из яблок для усиления аромата добавляют корицу. В качестве начинки яблоки используют для пирогов, пирожков, штруделей, рулетов и других блюд. Пектиновые вещества в яблоках обладают желирующими свойствами и применяются для приготовления пастилы и мармелада.

Из яблок получаются очень вкусные и полезные напитки: соки, кисели, компоты. Забродивший яблочный сок применяется в изготовлении сидра, из которого в свою очередь готовят бренди-кальвадос. Из яблок делаю квас и уксус. Сами яблоки и даже отходы их переработки применяются для изготовления плодово-ягодных вин.

**Яблоко в косметологии**

****** Полезные свойства яблока по достоинству оценены косметологами. Оно оказывает на кожу такие благотворные действия:

* Освежает;
* Тонизирует;
* Питает;
* Очищает поры;
* Увлажняет;
* Ликвидирует жирный блеск;
* Избавляет от воспалений и прыщей;
* Разглаживает мимические и глубокие морщины.

***Яблочная маска.*** Сочное яблоко натереть на терке, 40 мл сливок довести до кипения и опустить в них на 3 минуты 1 ст. ложку мякоти яблока. Снять с огня и настаивать в течение получаса. Применение такой маски освежает кожу и придает ей более здоровый вид.

***Яблоко для кожи рук.*** Для смягчения огрубевшей кожи рук, ее нужно натирать долькой свежего яблока, а если кожа на руках потемнела, то можно попробовать отбелить ее яблочной кожурой.

### http://postturanraneseacge.homeip.net/wnlowzazoy/pic166278.jpg

Перечень использованных материалов:

1. <http://www.iamcook.ru/products/apple>
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-ya.html>
3. <http://pitanie-plus.com/produkty/frukty/yabloko.html>
4. <http://samsebelekar.ru/index/jabloki_polza_jablok_lechenie_jablochnym_uksusom/0-965>
5. <http://www.inflora.ru/diet/diet361.html>
6. <http://zdorovmnogolet.ru/pishha-dlya-zdorovya/yabloko-simvol-zhizni-o-polze-yablok>
7. <http://budu-zdorov.net/produkty-i-zdorovje/poleznye-produkty/yabloki-polza-i-vred.html>
8. <http://www.ukzdor.ru/yabloko.html>

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотеки-филиала № 5 Т.И. Трунина