***Zakazany owoc- jabłko***☺

 Hodowlę jabłek w Polsce zapoczątkowali Cystersi, którzy w XII wieku zaczęli szczepić dziczki leśnych jabłoni uzyskując jabłka ogrodowe, ich ślady znaleziono w Biskupinie. Niegdyś, 3 lutego w dzień św. Błażeja patrona od bólu gardła, święcono w kościołach jabłka, które potem spożywali ludzie i zwierzęta.

 Aktualnie jabłko jest przedmiotem eksperymentów inżynierii genetycznej, najnowsze odmiany można przechowywać bardzo długo, a także są odporne na choroby, zazwyczaj mają jednak mniej wartości odżywczych niż starsze odmiany.



***Właściwości prozdrowotne jabłek***.

Spożycie każdego dnia 1-2 dużych jabłek obniża poziom cholesterolu LDL, zmniejsza ryzyko zawału. Jabłka zawierają znaczne ilości błonnika, a głównie pektyn. Hamują wchłanianie cholesterolu w jelitach. Ponadto zawarte w jabłkach przeciwutleniacze flawonoidy zapobiegają powstaniu zakrzepów w naczyniach krwionośnych.

 Jabłka mają zastosowanie w biegunce u dzieci i w chorobach wrzodowych oraz niestrawności u dorosłych.

Ze względu na zawartość błonnika regulują pracę jelit, zapobiegają zaparciom oraz nowotworom jelita grubego poprzez zawartość flawonoidów. Należy pamiętać, aby spożywać owoce ze skórką, gdyż znajduję się tam największa ilość przeciwutleniaczy.

Herbatka ze skórek jabłka jest doskonałym środkiem do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Z kolei domowy [ocet jabłkowy,](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/przydatne-w-kuchni/jak-zrobic-ocet-jablkowy-przepis-na-ocet-jablkowy-domowej-roboty_39822.html) wypijany codziennie w proporcjach: 2 łyżeczki octu wymieszane z 2 łyżeczkami miodu i 1/2 szklanki przegotowanej wody, uzupełnia potas w organizmie, hamuje rozwój infekcji i poprawia trawienie. Herbatka z obierek wzmacnia nerwy.

W 100 g **jabłka** jest ok. 8 mg witaminy C (przy średnim dobowym zapotrzebowaniu 50 mg, a w okresie zachorowań nawet dwa razy większym). Niewiele więc zdziałają w tym zakresie. Zawierają jednak także cynk, mikroelement niezbędny do prawidłowego rozwoju limfocytów T, czyli białych krwinek, które niszczą chorobotwórcze bakterie i wirusy, a także wiele innych substancji ogólnie poprawiających naszą formę. Jabłka oczyszczają organizm z metali ciężkich.

Dzięki zawartości wielu minerałów, w tym potasu, żelaza, cynku, krzemu, a także witamin A, C, E oraz z grupy B *jabłka* poprawiają stan skóry, włosów i paznokci. Zawarte w jabłkach wszystkie przeciwutleniacze zapobiegają przedwczesnemu starzeniu skóry, choćby dlatego, że chronią zawarty w niej kolagen.

Pektyny z jabłek wzmacniają szkliwo, zapobiegając próchnicy. Gryzienie twardych owoców jest korzystne dla dziąseł.

Indeks glikemiczny jabłek surowych wynosi 38, osoby chore na cukrzycę mogą je spożywać bez obaw w umiarkowanych ilościach. Błonnik pomaga regulować poziom cukru we krwi. Ponadto jabłka są źródłem kwercetyny, która może zapobiec wystąpieniu zaćmy w śród chorych na cukrzycę.