Deň jablka

Vitamíny obsiahnuté v jablku spomaľujú proces starnutia nášho organizmu. Stačí skutočne jedno jablko denne a budeme sa cítiť aj vyzerať lepšie.

DEŇ JABLKA

Keďže sme mamičky,
rad chrúpem jablčka.
Každý deň jedno je zjem,
preto som mamička zdravý
byť chcem.

DEŇ JABLKA

Rovnaká porcia jablka obsahuje 2 – 4 % dennej odporúčanej dávky mangánu, v jednej štúdii sa ľudia, ktorí jedli plátky jabĺk pred jedlom cítili sýtejší ako tí, ktorí konzumovali jablkovú šťavu alebo iné výrobky z jabĺk. V tej istej štúdii tí, ktorí jedli plátky jabĺk, skonzumovali nakoniec o 200 kalórií menej ako tí, ktorí tak neurobili.

Neobyčajne obyčajné jablká

Guľaté, takmer vždy aromatické plody hrajú odtieňmi zelenej, žltej či červenej farby. Kyslasté i sladké, sypkej i pevnej konzistencie - všetky sú výborné a zdravé. Pri správnom skladovaní vydržia až do jari, tie menej výstavné exempláre prepožičajú svoj ovocný šarm skvelým koláčom či iným dobrotám.

Jablká

Vitamín C, Vitamíny skupiny B, Flavonoidy, Kvercentín

- Bránia vzniku artériosklerózy
- Proti infarktu aj stresu
- Podporujú trávenie
- Bránia vzniku rakoviny
- Chránia pred vznikom astmy
- Pomáhajú pri nachladnutí, kašli a chrípke
- Sú vhodné aj pre diabetikov
- Znižujú pravdepodobnosť žlčových kameňov
- Zabraňujú ukladaniu cholesterolu
- Hydratujú a čistia pokožku