Чем полезны яблоки?

Пришла пора сбора яблок. Так чем же полезны яблоки? Благодаря высокому содержанию особого вещества — пектина и растительных волокон, яблоки снижают уровень холестерина в крови и помогают предотвратить развитие атеросклероза сосудов.

Регулярное их употребление приносит безусловную пользу организму.
А именно:

• стимулируют аппетит, регулируют работу кишечника и желудка;
•обладают легким желчегонным и мочегонным эффектом; и потому способствуют быстрому выведению токсинов из организма;
•являясь источником витаминов благотворно влияют на зрение, препятствуя развитию заболеваний глаз, оказывают омолаживающий эффект на клетки мозга и на весь организм в целом.

Помните: специалисты рекомендуют употреблять как минимум 400 грамм фруктов и овощей ежедневно.



Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ