



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

Jablka

Jablka jsou už dlouhá léta považována za prostředek chránící před infarktem. Snižují totiž hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Jsou vhodná i pro...

Jablka a jejich léčivé účinky

Jablka jsou už dlouhá léta považována za prostředek **chránící před infarktem**. Snižují totiž hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Jsou vhodná i pro lidi s cukrovkou, neboť mají vhodný obsah fruktózy, glukózy a sacharózy.

Léčivé účinky jablek oceníme také při dně. Při onemocnění blahobytu, jak se dně občas říká, je nutné dodržovat dietu. A právě jablka jsou velmi vhodnou potravinou, neobsahují totiž žádné významnější tuky a **výrazně snižují hladinu kyseliny močové v těle**.

Čerstvá jablka se slupkou mají **lehce projímavý účinek**, pomáhají tak při zácpě a střevních

potíží, například průjmeh. Při zácpě je vhodné jíst jablka celá, to znamená se slupkou, jádřincem i jádérky. Naopak při průjmu se musí jablka oloupat, očistit od jádřince i jáderek a nejlépe ještě najemno nastrohat.

Pokud se cítíte unavení, vyčerpaní, nedokážete se soustředit, nebo jste po vyčerpávajícím sportovním výkonu, to nejlepší, co můžete pro své tělo udělat, je, dát si jablko nebo **jablečnou šťávu**. Jablko totiž nijak **nezatěžuje trávicí soustavu**, přitom ale dodá tělu potřebné vitamíny a minerály, díky kterým opět oživí organismus. Navíc, díky až 70% obsahu vody, příjemně osvěží.

Jablka nám ale pomáhají i při **nachlazení**. Ve spojení s bylinnými čaji urychluje uzdravení organismu a **posiluje imunitu**.

Kdy jablka škodí?

Při dnešním zemědělství, kdy se každý snaží vypěstovat ty nejkrásnější a největší jablka, se málo myslí na zdraví spotřebitelů. Na slupce jablek vědci našli nejvíce pesticidů ze všech u nás pěstovaných druhů ovoce. Můžeme sice mít doma plody lahodící oku, paradoxně jsou ale zdravější ty méně krásné kousky. Nejlepší jsou samozřejmě vlastní zdroje.