**О пользе яблок**

Среди фруктов яблоко - самый распространенный в нашей климатической зоне продукт питания, который стараются употреблять в течение всего года. Сейчас, в самый разгар урожая яблок давайте поговорим о том, чем же полезны яблоки для нашего здоровья.

Яблоко снижает уровень холестерина в крови. Все дело в пектине и волокнах. Одно яблоко среднего размера с кожурой содержит 3,5 гр. волокон, т.е. более 10% суточной нормы волокон, необходимых организму. В яблоке без кожуры содержится 2,7 гр. волокон. Нерастворимые молекулы волокон прикрепляются к холестерину и способствуют выводу его из организма, тем самым, уменьшая риск закупорки сосудов, возникновения сердечных приступов. Яблоки также содержат растворимые волокна называемые пектинами, которые помогают связывать и выводить излишек холестерина, образующегося в печени. Исследователи обнаружили, что употребление 2 яблок в день снижает уровень холестерина на 16% , а употребление стольких же яблок, наряду с маленькой или средней головкой лука и 4 чашками зеленого чая, снижает риск возникновения сердечного приступа на 32%.

Защита от рака. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Благодаря пектину яблоко также приобретает часть своей защитной силы. Исследователи полагают, что пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма. Нерастворимые волокна в яблоках предотвращают запоры и выводят вредные вещества из организма, тем самым снижая вероятность развития рака толстой кишки.

Яблоко способствует нормализации пищеварения. Волокна, как было упомянуто выше, предотвращают запоры. Пектин лечит диарею. Традиционно яблоки считаются хорошим естественным средством против расстройства желудка. На это есть свои причины: в яблоке содержатся яблочная и винная кислоты, способствующие пищеварению.

В семенах яблок содержится очень много йода. Говорят, что если съедать в день 5-6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет полностью удовлетворена.

Яблоки также отличные помощники при лечении самого широкого спектра заболеваний. При употреблении яблок с диетической и лечебно-профилактической целью следует иметь в виду, что в зависимости от показаний необходимо подбирать сорта яблок, наиболее подходящие по своим биоактивным свойствам. Например, свежие кисло-сладкие яблоки рекомендуются при гипацидных гастритах, при спастических колитах, дискинезии (нарушение движений) желчных путей с пониженной кислотностью желудочного сока. При острых колитах назначают протертые сладкие яблоки по 1,5-2,5 кг в день, в 5-6 приемов.

Плоды, запеченные в золе костра, народные лекари давали больным плевритом, а натертые с жиром прикладывали в виде мази к трещинам на губах и сосках у кормящих женщин для более быстрого заживления. При ожирении проводятся разгрузочные "яблочные дни", т. е. один раз в неделю суточный рацион состоит только из 1-1,5 кг яблок. Такие же "яблочные дни" полезны при отеках и гипертонической болезни. Яблочная терапия - простой, эффективный и легкодоступный способ лечения острых поносов у детей; в зависимости от возраста ребенка (от 2 до 10 лет) дают в день от 600 до 1500 г яблочного пюре без сахара. Пить дают только чай. После 2-3-дневной яблочной диеты назначают рисовый отвар, сухари, яичные белки и немного фруктовых соков или яблочного пюре с постепенным переводом на обычное питание.

"Взрослая" яблочная диета эффективна при хронических энтероколитах легкой и средней тяжести и хроническом колите в стадии обострения заболевания. Ежедневно в течение двух дней больному дают 1,5 кг спелых мягких яблок, которые распределяются на 5-6 приемов. С этим количеством фруктов организм получает в среднем 4,5 г белков, 175,5 г углеводов, 1,47 г калия, 0,24 г натрия, 0,28 г кальция, 0,19 г фосфора, 1-1,2 л воды при калорийности 725 кал. Кашица из тертых зеленых яблок. Истерев два зеленых яблока, надо натертую кашицу тотчас съесть, ибо она быстро киснет и чернеет. Делать это следует рано утром и ничего больше не есть и не пить в течение четырех-пяти часов. Продолжать лечение яблоками в течение месяца ежедневно: это верное средство от катара желудка. Второй месяц яблоки можно принимать три раза в неделю, а третий - только один раз. В результате лечения яблоками у больного появится аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку кислоту.

Следует заметить, что лечение яблоками требует определенных усилий воли. Если после принятия яблок что-либо съесть или выпить, то получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке больного образуются в изобилии газы, которые только усилят болезнь и причинят большой вред.

Содержание в яблоках большого количества железа делает их незаменимыми при лечении малокровия. Для этого рекомендуется в течение дня съедать 400-600 г плодов.

Мочегонное средство можно приготовить и из высушенной кожуры яблок (например, антоновки). 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 5-10 минут. Принимают с добавлением сахара или по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды. 3 неочищенных яблока среднего размера нарезать, залить 1 литром кипятка, варить в течение 10 минут на слабом огне, добавить по вкусу сахар. Принимать внутрь всю дозу в течение дня как чай при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, гастрите и энтероколите, атеросклерозе, кашле.

Как легкое слабительное, особенно для пожилых людей, действуют яблоки, проваренные с молоком: 2 яблока проварить в 1 стакане молока, 1/2 стакана воды 5-7 минут, употреблять до завтрака.

Камни и песок в почках и в желчном пузыре растворяются яблочной диетой: в 8 часов утра выпить 240 мл яблочного сока и по 480 мл сока в 10, в 12, в 14, в 16, в 18 и 20 часов. Два дня этой диеты, больше ничего в пищу не употреблять. В конце дня можно принять слабительное из трав. В исключительных случаях сделать клизму из теплой воды. Потом принять горячую ванну (без мыла). На третий день в 8 часов утра выпить 480 мл яблочного сока. Через полчаса выпить 120 г чистого прованского масла и 1 стакан разбавленного яблочного сока. Если появится слабость, лечь и отдохнуть. Обычно диета третьего дня дает результат через час или два. Из организма начнут выходить камешки.

При гиповитаминозах (витаминная недостаточность) у детей очень полезны смеси соков свежих овощей и фруктов, которые готовятся перед употреблением: морковь, яблоко, свекла (поровну); яблоко - 6 частей, морковь - 4 части; яблоко, морковь, брусника (поровну, добавлять сахар по вкусу); яблоко, морковь, черноплодная рябина (поровну, добавлять сахар по вкусу); яблоко, красная смородина, черника (поровну, сахар добавлять по вкусу).

Свежеприготовленный яблочный сок, обладающий выраженным сокогонным, желчегонным и мочегонным действием, пьют при гепатохолециститах, почечно-каменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты, подагра).

Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. При ожирении делают смеси соков: яблочный сок - 100 мл, дынный - 50 мл, томатный - 5 мл, лимонный - 25 мл. Принимают также при авитаминозе и малокровии.

При атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, заболеваниях желчного пузыря яблочный сок пьют по 1/2 стакана за 15-30 минут до еды. Приготовление сока. Яблоки надо помыть, обдать кипятком и натереть на крупной терке. Мезгу выложить в полотняную салфетку или марлю в два слоя и отжать сок. Если сок достаточно кислый, можно подсластить его сахаром.

Заготавливать впрок яблочный сок можно из всех летних, осенних и зимних сортов. Но наиболее вкусный и полезный сок получают из яблок осенних и зимних сортов. Лучше готовить сок из смеси яблок (кислых и сладких).