

jabuka



Jabuka je dokazano zdrava namirnica pa pojedemo li dvije jabuke dnevno, učinili smo mnogo za očuvanje svojeg zdravlja.

Jabuka koja je, kako mnogi vjeruju, na naš jelovnik stigla ravno iz raja nije samo simbol grijeha, požude i ljubavi, već i vječne mladosti. Prema keltskoj predaji ona ima čudotvorna svojstva pa onaj tko uspije pojesti jabuku iz čarobnog vrta ne samo da više nikad neće biti ni gladan ni žedan, ni bolestan nego nikad neće ni ostarjeti. Naravno, u svakoj bajci, pa tako i u ovoj, ima i istine. Jabuka je zahvaljujući svojim sastojcima zaista jako zdrava namirnica. Iako jabukama ne možemo izliječiti ni jednu bolest, njihovim svakodnevnim konzumiranjem možemo spriječiti pojavu mnogih zdravstvenih poteškoća i oboljenja. Zaista, u skladu sa starom engleskom narodnom poslovicom "An apple a day keeps the doctor away", pojedemo li jabuku ili još bolje dvije velike jabuke dnevno, učinit ćemo mnogo za očuvanje našeg zdravlja. **Jabuka** je naime prava mala riznica sastojaka koji pozitivno utječu na naš organizam. Ovisno o sorti, 100 g jabuke sadrži otprilike 85 g vode, 10, 9 g ugljikohidrata te 3 g dijetalnih vlakana. U jabuci ima i do 40 mg vitamina C, potom vitamina A, E, B1, B2, B6 te beta-karotena. Ona sadrži i minerale, mnogo kalija (100 do 180 mg) te kalcij, fosfor, magnezij i željezo. **Jabuka** pozitivno djeluje i na srce i krvožilni sustav. Sprječava nakupljanje štetnih tvari u krvi, snižava povišeni kolesterol u krvi i sprječava začepljenje krvnih žila pa tako smanjuje rizik za pojavu tromboze i ateroskleroze, a pozitivno djeluje i na rad srca.

