

## «Волшебная» сила яблок

**Согласно распоряжению Губернатора Белгородской области, в школе в рацион детей включены яблоки.**

**Что же мы знаем об этом фрукте? В чем его польза?**

Не зря плод яблока упоминается во многих сказках, мифах, легендах. Молодильные яблочки возвращали героям русских народных сказок молодость и красоту. Яблоко стало причиной раздора между тремя древнегреческими богинями и привело к Троянской войне. Знаменитый Геракл в своём 12-м подвиге украл из сада титана 3 золотых яблока. Вот как описана сила яблока в литературе, а насколько силен этот фрукт в жизни?

Яблоко – фрукт вкусный и полезный. Он оказывает помощь при лечении многих недугов благодаря «волшебному составу». Основная система, работу которой активизируют яблочные плоды, - пищеварительная. Содержащаяся в этих фруктах яблочная кислота ускоряет обмен веществ и помогает при расстройстве желудка. Эффективно борются яблоки (исключительно зелёные сорта) с гастритом, проявляющимся в изжоге, отрыжке, болях в желудке. Кислые яблочки не всем по нраву, но они оказывают помощь людям, страдающим пониженной кислотностью желудка и запорами.

**Чтобы повышался гемоглобин, достаточно в течение одного дня употреблять около 600 граммов яблок.**

**Чудо-плоды помогают при хроническом ревматизме и подагре. Они становятся преградой на пути образования мочевой кислоты. А чай на основе яблок положительно влияет на нервную систему. Для его приготовления нужно порезать яблоко в чай и дать напитку настояться. Яблоки обязательно должны любить представительницы прекрасного пола, так как эти фрукты способствуют похудению. Яблоки не позволяют углеводам переходить в жиры, отсюда рекомендуется ежедневное их употребление. На основе этих плодов создаются яблочные диеты, планируются разгрузочные дни.**

**Яблоки снижают уровень плохого холестерина в крови. Доказано, что ежедневное поедание всего двух яблочных плодов уменьшает содержание холестерина на 16%. Кроме этого, яблоки профилактуют сердечно-сосудистые заболевания так же, как и 4 чашки зелёного чая. Если же человек перенёс инфаркт, он обязан ввести в свой рацион этот вид фруктов.**

**Некоторые едят яблоки вместе с семенами, спрятанными в сердцевине, и это совсем не плохо. В яблочных семенах содержится много йода, необходимого для нашей щитовидной железы.**

**Всего 5-6 зёрнышек яблока – суточная норма йода употреблена. Съедобная кожура любого фрукта богата витаминами. Следуя этим данным, не стоит каждый раз срезать яблочную «одежку».**

**Как и любой фрукт, яблоко содержит клетчатку (пищевые волокна), улучшающую перистальтику кишечника, очищающую ЖКТ. Кто бы знал, что в таких простых и привычных нам яблоках столько пользы!**

Выбрасывая её, вы отправляете на помойку полезные для организма вещества. В кожуре яблок присутствует кверцетин, являющийся антиоксидантом. Кверцетин, который относится к флавоноидам, обладает противоотёчным, противовоспалительным и спазмолитическим действиями. Также он участвует в лечении раковых опухолей. В сочетании с витамином С, которого в яблоках достаточно, кверцетин борется с образованием свободных радикалов в организме человека.

Как и любой фрукт, яблоко содержит клетчатку (пищевые волокна), улучшающую перистальтику кишечника, очищающую ЖКТ. Кто бы знал, что в таких простых и привычных нам яблоках столько пользы! Однако беспорядочное поедание яблок в течение дня принесёт не пользу, а вред. Дело в том, что яблочные плоды способствуют образованию лишних газов в организме, вследствие чего возникает вздутие живота. Радости эта хворь точно не принесёт. Нельзя смешивать яблоки с напитками и другими продуктами.

Перерыв между приёмами основной пищи и яблок должен составлять не менее 4-х часов. Неприятные ощущения возникнут, если съесть слишком большое количество этих фруктов. За один раз употребляйте не более 2-х плодов.

## **Яблочные пословицы – пословицы и поговорки о яблоне и яблоках**

-  Не расти яблоку на ёлке.
-  От яблони – яблоко, а от ели – шишки.
-  Здоровое яблоко с ветки не падает.
-  Кто яблоко в день съедает, у врача не бывает.
-  Яблоки ешь по утрам – не будешь ходить к докторам.
-  Красному яблоку червоточинка не в укор.
-  Какова яблонька, таковы и яблочки.
-  Яблоко от яблони недалеко падает.
-  Такая теснота, что яблоку упасть негде.
-  В ручках прянички, в щёчках яблочки.
-  Нельзя сравнивать грушу с яблоком.
-  Не тряс яблочка, покуда зелено: созреет – само упадёт.
-  От одного гнилого яблока весь воз загнивает.
-  Криво дерево, да яблоки сладки.
-  Червивое яблоко на ветке до первого ветра.
-  Яблоко страхом не огородишь.

- 🍏 Не вырастишь яблоню – не съешь яблока.
- 🍏 Хочешь съесть яблоко – посади яблоню.
- 🍏 Не залезешь на дерево – не сорвёшь яблоко.
- 🍏 С дуба яблочка не снимешь.
- 🍏 Не круглый год яблонька цветёт.
- 🍏 Будет пчела на цветке – будет и яблоко на столе.
- 🍏 Всякое яблоко стремится стать яблоней.
- 🍏 В чужом саду яблоки всегда слаще!
- 🍏 Румяное яблочко само себя хвалит.
- 🍏 Не всякое яблоко сладкое.
- 🍏 Даже с одной яблони яблоки не бывают одинаково сладкими.
- 🍏 Кислые яблоки тоже придется съесть.
- 🍏 Яблоки среди фруктов все равно, что картошка среди овощей.
- 🍏 Сверху мило, да с нутра гнило.
- 🍏 Красному яблоку червоточинка не в укор.
- 🍏 Одно гнилое яблоко может испортить целую корзину спелых яблок.
- 🍏 Из гнилых яблок не выбирают.
- 🍏 Для того, чтобы узнать, что яблоко гнилое – не обязательно его съесть целиком.
- 🍏 И на здоровой яблоне гнилые яблоки бывают.
- 🍏 Вкусивший спелое наливное яблоко, не станет есть гнилое и червивое.
- 🍏 Спелое яблоко само с дерева валится.
- 🍏 Сорванное яблоко обратно не прирастает.
- 🍏 Яблочко на блюдечке.
- 🍏 Надкушенное яблочко никому не нужно.
- 🍏 Не выманишь и золотым яблоком.
- 🍏 Мужчина и женщина – две половинки одного яблока.
- 🍏 Камень из руки любимого – яблоком кажется.
- 🍏 Самые вкусные яблоки висят на самой макушке дерева.
- 🍏 Душа не яблоко, ее не разделишь.
- 🍏 Как можно судить о вкусе яблока, никогда не попробовав его?
- 🍏 Поднести золотое яблоко на серебряном блюде (*гостинец*).
- 🍏 Как черти яблоки делят (*дерутся*).

- 🍏 Свинья всегда съедает лучшее яблочко.
- 🍏 Не все, что круглое – яблоко.
- 🍏 Точно в яблочко.
- 🍏 Нельзя удержать два яблока в одной ладони.
- 🍏 Яблоню любят плодovитую, а человека деловитого.
- 🍏 Не для волка растут красные яблоки.
- 🍏 Не учите яблоню плодоносить, лучше отгоните от нее свиней.
- 🍏 Яблоки ешь по утрам – не будешь ходить к докторам.
- 🍏 Яблоко на обед – и всех болезней нет.
- 🍏 Яблоко на ужин – и доктор не нужен.
- 🍏 Хорошее яблоко доктора стоит.
- 🍏 В день – по яблоку и врач по боку.
- 🍏 Каков садовник, такое и яблоко.
- 🍏 Яблоко румяное, а внутри – червоточина.
- 🍏 Про мичуринский гибрид вся Европа говорит.
- 🍏 Попасть в яблочко (точно что-то угадать или верно сказать о чем-то).
- 🍏 Яблоко раздора (*то, из-за чего возникла ссора*).
- 🍏 Запретный плод (*то, чего нельзя делать, брать и т. п. — по запретному райскому яблоку*).