

# JEDZ JABŁKA:-)



## **Drodzy bursjanie!**

Postaram się pisać krótko i konkretnie, zachęcając Was do jedzenia tych pysznych owoców zwanych jabłkami nie tylko dlatego, że są zdrowe a mamy sezon grypowy ale też pyszne. Jedzenie ich poprawi nam nastrój bo gdy jakiś zmysł dostarcza nam przyjemności, w tym przypadku zmysł smaku ale też zapachu i wzroku bo owoce te ładnie pachną i ładnie wyglądają, chociaż...gdy jedząc natrafimy na robaka (byle nie w piątek bo to jednak mięso;-)), to nasze doznania będą mniej miłe...ale właśnie takie owoce polecam – robaczywe czyli wolne od chemii...GMO...bo jak robakowi nic nie zaszkodziło, to i nam też nie...Robaki wiedzą co dobre...Nieważne...no i takie jabłka z naszych sadów, rosnące przy naszych domach mają 4 razy więcej witamin a witamin w okresie jesienno - zimowym właśnie nam trzeba.

Pokrótkie przybliżę teraz właściwości zdrowotne jabłek...

Jabłka zawierają w sobie praktycznie wszystkie występujące naturalnie witaminy plus składniki mineralne (takie jak żelazo, potas, magnez, cynk) i błonnik.

Paulina Banaśkiewicz – Surma przybliżyła nam cenne właściwości tych owoców (na dole link do artykułu), pisząc między innymi, że w jabłkach znajdziemy flawonoidy to antyoksydanty (przeciwutleniacze). Niszczą wolne rodniki, które źle oddziałują na komórki organizmu. Przeciwutleniacze te działają moczopędnie i przeciwzapalnie.

Mają też dobroczynny wpływ na naczynia krwionośne.

Jeśli będziemy jeść jabłka regularnie, dzięki tym składnikom wzmocnimy nasze ciało od środka. Nie tylko poprawimy stan skóry i odżywimy ją, ale zmniejszymy ryzyko zachorowania na takie schorzenia przewlekłe takie jak choroby serca czy cukrzyca.

Jabłka, które najlepiej jeść je ze skórką, nie tylko pomagają ustrzec się chorób.

Sprawdźcie, co się stanie z Waszymi ciałami, gdy codziennie będziecie jeść ten owoc.

Dodam, że „ Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie “Public Health Nutrition”. Co więcej, badacze dowiedli, że osoby, które jedzą te owoce, są mniej narażone na rozwój nowotworu płuc (o 25 proc.). Natomiast w przypadku kobiet, które włączyły jabłka do swojego jadłospisu, ryzyko raka piersi spadło o 20 proc.„

Nie polecam jabłek ze sklepu, zwłaszcza z super/hiper marketu, tylko takie swojskie z własnego, bądź z sąsiedzkiego drzewa...ze wsi...niepryskane. Zachęcam do spaceru i poszukania jabłoni takich dzikich...pobliskich...zdrowych...warto! Smacznego!

Arkadiusz Kędzior na podstawie:

<https://zywienie.abczdrowie.pl/oto-co-sie-stanie-jesli-codziennie-bedziesz-jesc-jablko/3>).