

**Яблочный Спас — народный праздник, приуроченный к православному торжеству Преображения Господня, в котором тесно переплелись церковные и народные традиции празднуют 19 августа. На Руси издавна существовало множество примет и поверий, а также обрядов и обычаев, связанных с этим праздником. Многие из них соблюдают до сих пор.**

Так, по народному поверью, первое съеденное яблоко, расскажет, чего ожидать от судьбы в ближайшем году. Если яблоко будет кислым, то впереди ждут неприятности, а вот если окажется сладким, то и жизнь будет полна радости и счастья. Кисло-сладкий плод всегда означал – крепкую семью, покой и уют в доме.

Наши предки считали, что если, откусывая освященное яблоко, загадать желание, оно обязательно исполнится.

Давайте же познакомимся ближе с самым знакомым нам фруктом- яблоком! Польза яблок для организма человека огромна. Яблоко – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить полезные свойства яблока для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета.

### **Польза яблок для организма**

Яблоко содержит: 80-90% воды; 0,6% клетчатки; 5-15% сахар; каротин; 0,27% пектина; 0,9% крахмала; фолиевая и органические кислоты; витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.

### **Витамины в яблоках**

Яблоки полезны абсолютно всем — как здоровым людям, так и тем, кто страдает

различными заболеваниями. В свежесорванных яблоках много витаминов. Разберемся, в чем польза яблочных витаминов и минералов:

- Витамин **A** в яблоках на 50% больше, чем в апельсинах — этот витамин помогает уберечься от простуды и других инфекций и поддерживает зрение на хорошем уровне;
- Витамин **B2** в яблоках больше, чем в любом другом фрукте. Он называется «витамином аппетита» и обеспечивает нормальное пищеварение и рост, поддерживает целостность нервной системы;
- Витамин **C** — одно кислое яблоко составляет четвертую часть суточной нормы витамина; лучшее средство для профилактики инфекционных заболеваний, авитаминоза и малокровия, незаменимый элемент в синтезе коллагена, регулировке свертываемости крови, нормализации сосудов. Благодаря витамину C яблоки обладают противовоспалительным действием. Витамин C благотворно воздействует на иммунную систему, укрепляет стенки сосудов, уменьшает их проницаемость для токсинов, снимает отеки, способствует быстрому восстановлению сил после длительной болезни;
- **Калий** — этот микроэлемент является мягким мочегонным средством. Он способствует снятию отечности организма, регулирует содержание жидкости и приводит в норму работу почек;
- **Железо** — является лучшим средством от анемии. Причем отличительное качество железа в яблоках — его хорошая биологическая усвояемость. Яблоки, богатые железом, особенно полезны детям и беременным женщинам;
- **Фосфор** — эффективно стимулирует мозговую деятельность и является незаменимым элементом для устранения бессонницы.
- **Цинк** — прекрасный помощник в укреплении иммунной системы. Кроме того, цинк оказывает помощь в снижении веса;

- **Пектины** — придают организму сопротивляемость к солям тяжелых металлов, токсичным и радиоактивным веществам (особенно показаны работникам вредных производств), а также выводят излишек холестерина из печени;
- **Йод** — его количество в яблоках гораздо больше, чем в любых других фруктах (яблоки уступают первенство по йоду только морепродуктам), отличное профилактическое средство при болезнях щитовидной железы;
- **Соли магния** — снижают риск возникновения атеросклероза;
- **Дубильные вещества** — хорошее профилактическое средство при мочекаменной болезни, подагре;
- **Фолиевая кислота** — притупляет чувство голода, поэтому так популярны и полезны яблочные разгрузочные дни;
- **Органические кислоты** — яблочная, винная, лимонная: препятствуют процессам брожения в кишечнике, предотвращают метеоризм и вздутие живота.

#### **Важно знать:**

Чем больше яблоки лежат, тем витаминов становится меньше. Лучше всего употреблять свежие плоды в натуральном виде или натертые на крупной терке. Наиболее полезны мелкие, кислые и дикие яблоки. Они содержат в десять раз больше полезных веществ, чем глянцевые плоды. Конечно, наиболее полезны яблоки в свежем виде, но и после термической обработки они также полезны.