

Яблочный Спас — народный праздник, приуроченный к православному торжеству Преображения Господня, в котором тесно переплелись церковные и народные традиции ежегодно 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.

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.

Яблоко содержит: воды — 80-90%, клетчатки — 0,6%, сахаров — 5-15%, пектина — 0,27%, крахмала — 0,9%, фолиевую 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.

Витамина В2 в яблоках больше, чем в любом другом фрукте. Он называется «витамином аппетита» и обеспечивает нормальное пищеварение и рост, поддерживает целостность нервной системы.

Витамин С — 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 С яблоки обладают противовоспалительным действием. Витамин С 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.

Соли магния — снижают риск возникновения атеросклероза.

Фолиевая кислота — притупляет чувство голода, поэтому так популярны и полезны яблочные разгрузочные дни.

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 при термической обработке они не сильно теряют своей пищевой и энергетической ценности.