**Яблоко - один из самых полезных плодов**

**Польза яблок**

Среди фруктов яблоко является очень распространённым продуктом и практически целый год присутствует в нашем рационе питания.

Ценность яблок кроется в их составе. Почти 80% яблок составляет вода. Остальная часть приходится на клетчатку, органические кислоты, углеводы. Яблоки содержат массу органических кислот: яблочную, винную, лимонную, но при этом в них довольно мало витамина С. Зато есть другие антиоксиданты – витамин А.

Кислоты *помогают пищеварению*, особенно при низкой кислотности желудка. Если кислот недостаточно, организм не может полноценно переварить пищу и усваивает не все полезные вещества. В составе много лёгких сахаров. Особенно хорошо они усваиваются из сушеных плодов. Однако, самыми полезными считаются свежесобранные яблоки. Именно в них концентрация полезных веществ достигает своего максимума.

Также стоит отметить, что яблоки – один из *самых безопасных фруктов* в плане аллергенности.

**Витаминный состав**

При употреблении свежего яблока в организм поступают такие вещества:

* **Пектин** – улучшает работу кишечника, очищает его от шлаков;
* **Витамины**: Е, группа В, провитамин А и аскорбиновая кислота;
* **Минералы**: калий, кальций, магний, железо, цинк, хлор, сера, медь. В наибольшем количестве представлено железо, отвечающее за качество крови и кальций, необходимый для опорно-двигательного аппарата и сердечно- сосудистой системы;
* **Антиоксиданты**, препятствующие окислительным процессам;
* **Танины**, имеющие противовоспалительное влияние при заболеваниях мочеполовой и сердечно- сосудистой системы;
* **Дубильные вещества** - мешают выпадать солям в осадок, что является хорошей профилактикой мочекаменной болезни.

**Пищевая ценность**

Если говорить о калорийности яблок, то этот показатель будет зависеть от того, какого сорта яблоко, и в каких условиях оно было выращено.

В среднем красное яблоко имеет калорийность равную 47 ккал, а зелёное – около 35 ккал. Именно зелёное яблоко рекомендуют употреблять во время диет.

**Противопоказания**

Несмотря на целительные свойства яблок, следует понимать, что *всего должно быть в меру*. И даже столь полезный фрукт при чрезмерном употреблении может нанести вред. Хотя одно яблоко, съеденное после еды, не навредит даже людям с противопоказаниями. При гастритах можно употреблять только яблоки сладких сортов.

Кислые яблоки содержат много кислот, поэтому употреблять их нужно умеренно, чтобы не повредить зубную эмаль и ЖКТ.

Особо следует сказать об особенностях яблок натощак. Утреннее употребление яблок поможет организму запустить пищеварительные процессы и настроиться на работу. Однако употребление этих плодов натощак недопустимо при гастритах с повышенной кислотностью, язвенных болезнях, желчекаменной болезни.

Польза яблок натощак для похудения также является спорной. С одной стороны – яблоко имеет богатый комплекс питательных веществ, который способен заменить собой прием пищи. С другой стороны – у многих людей яблоко вызывает аппетит, так как раздражает стенки желудка кислотами. Употреблять яблоко натощак или в качестве перекуса во время диеты можно только тем, у кого нет такой особенности организма.

Также следует помнить, что в яблочных семечках присутствует ядовитое вещество - амигдалин, способное привести к отравлению. Однако доза, опасная для человека, очень велика – целая чашка семян. Поэтому, случайно проглотив несколько, не стоит переживать.