

В течение дня, при отсутствии возможности **почистить зубы** традиционным способом, можно обойтись яблоком. В после съеденного фрукта желательно прополоскать рот чистой водой или



специальной жидкостью, так как повышенный уровень кислотности в ротовой полости повышает чувствительность дёсен.

Гиппократ говорил: «Наша пища должна быть лекарством, а наше лекарство должно быть пищей». Кто яблоко в день съедает, тот превращает свою пищу в лекарство, и повод ходить к врачу появляется реже.

Ешьте яблоки и будьте здоровы!

Исполнитель: Латышева М.С.

Врач-гигиенист отделения гигиены питания санитарно-эпидемиологического отдела, тираж 200 экз.

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района
г. Минска»

О пользе яблок для здоровья



Минск 2024

Яблоки бывают разные, зелёные, белые, красные. Количество полезных веществ зависит от



сорта, но яблоки в целом содержат множество

разнообразных витаминов, минералов, кислот, а также фруктозу и пектин. В состав яблок также входят различные минеральные вещества – железо, фосфор, магний, йод, медь, цинк, марганец, кальций и другие.

Природные антиоксиданты – **витамины А, С, Е**, которые рекомендуется употреблять в комплексе, из яблок поступают сразу вместе.

Витамин С и рутин (витамин Р) участвуют в нескольких видах обмена, обеспечивают нормальное функционирование кровеносных сосудов.

Витамин В2, обеспечивает здоровое состояние кожи и волос и предупреждает появление трещин и язвочек на губах.

Витамин В1 поддерживает организм при стрессе и нагрузках, облегчает симптомы депрессии, раздражительность и бессонницу.

Фолиевая кислота (витамин В9) и **инозит (витамин В8)** регулируют обмен веществ.

Яблоки богаты **железом**, особенно те сорта, что быстро окисляются (темнеют). К тому же благодаря содержанию рутина, витамина С и фолиевой кислоты оно лучше усваивается.

В яблочных косточках содержится много **йода**, дефицит которого часто встречается у жителей районов, отдалённых от моря.

Пектины и клетчатка являются природными адсорбентами, связывают и выводят из организма опасные и токсичные вещества, такие как свинец и мышьяк, и даже радионуклиды. К тому же, пектины благоприятно влияют на уровень холестерина в крови, выравнивая его баланс.

