Автор: admin
27.04.2014 18:04 -

Яблоки продлевают жизнь?

Яблоня служит людям ещё с древнейших времён каменного века.

Собирание диких плодов и зёрен, а также охота были основными источниками существования людей на протяжении тысячелетий, пока не появилось сельское хозяйство.

Яблоня была введена в культуру не менее чем 5 тысяч лет назад и распространена по всему свету. И с тех же времён яблоки считались не только пищей, но и лекарственным средством. Это объясняется не только питательными свойствами, но и химическим составом яблок.

Кроме 83 % воды с растворёнными в ней веществами, в яблоках содержится 13,8 % безазотистых веществ, 0,4 % белка, 0,2 % жира, 1,3 % клетчатки. В числе растворимых веществ в яблочном соке больше всего сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), а также много органических кислот – яблочной, лимонной и винной. Имеются также витамины А, В, С, дубильные и минеральные вещества. В семенах яблок содержится суточная норма йода для человека (так что прав был папаша Мюллер, когда ел яблоки вместе с семечками).

Лекарственные свойства яблок, известные людям, весьма разнообразны. Свежие плоды полезны при лечении многих болезней. Протёртые яблоки помогают при колитах. Яблочный отвар смягчает кашель, помогает работе почек, полезен от ожирения, при гипертонии, склерозе, подагре, болезнях печени. Наружно яблоки используются при экземе и других болезнях кожи. Яблоки укрепляют зрение, улучшают состояние кожи человека, волос и ногтей, помогают усваивать железо из других продуктов, восстанавливают содержание гемоглобина.

Для лечения из яблок делают отвары, компоты, примочки, маски, настои, мази, применяют для ингаляции. Яблочные соки нормализуют пищеварение, обладают мочегонным действием. Яблоки способствуют усвоению человеческим организмом полезных веществ, выводят из организма излишки жиров, имеют низкую калорийность при высокой питательности.

3-4 яблока в день (кислые сорта) избавят от авитаминоза и анемии (малокровия). Кожура яблок так же ценна, как и мякоть. А если каждый день протирать яблочной кожурой лицо, можно значительно отсрочить старение кожи. При употреблении яблок продление жизни происходит (вспомним «молодильные яблоки» из сказок) потому, что снижается содержание «вредного» холестерина в крови, а антиоксиданты, содержащиеся в яблоках, омолаживают организм. Яблоки заживляют трещины на губах и сосках, ранки и царапины. Для этого к протёртым яблокам добавляют немного сливочного масла и перемешивают, а затем делают примочки или аппликации на поражённую поверхность. Помогает это также при воспалениях местного характера, фурункулёзе и абсцессах.

А теперь о науке. В мире есть две страны, где учёные любят проверять то, что уже и так известно (денег, должно быть, много; кто-то же их выделяет?). Это Англия и, конечно же, Америка (а как же без неё, первенства никому старается не уступать, особенно если это не очень трудно). Так вот, учёные Кембриджского университета (Англия), колыбели всей западной науки, в результате глобального исследования влияния образа жизни и питания на её продолжительность установили, что каждый человек может увеличить продолжительность своей жизни на 3 года очень простым способом: если будет каждый день съедать по одному яблоку.

В ходе исследования кембриджских учёных были изучены данные 25000 человек в возрасте от 49 до 79 лет. Исследователи пришли к выводу, что каждый человек может прибавить себе до 10 лет здоровой и активной жизни, а то и более, если будет выполнять простые и не очень обременительные рекомендации. Наиболее эффективны здоровое питание и физические нагрузки. Так, ежедневные физические упражнения в течение 1 часа добавляют ещё 2 года жизни. Но наибольший эффект даёт отказ от курения, который может продлить жизнь ещё на 5 лет! Так что подтверждается русская народная мудрость, озвученная А. Папановым: «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт».

Другое английское научное заведение рангом пониже – Институт исследования пищи (Норвич) – исследовало вопрос не так широко, как Кембридж, но зато копнуло глубже. Учёные этого института обнаружили в яблоках эпикатехин полифенола – сложное вещество, улучшающее циркуляцию крови, повышающее иммунитет, омолаживающее сердце. До сих пор это вещество было обнаружено только в белом и зелёном чае, отчего эти напитки по праву считаются главными средствами омоложения организма человека. Это вещество замедляет процесс затвердения стенок кровеносных сосудов человеческого организма на 21%, снижая тем самым опасность заболеваний сердца, инфаркта и инсульта. Норвиччане считают поэтому, что жизнь человека может быть продлена, благодаря найденному в яблоках чудодейственному веществу, аж на 17 лет!

Но, как и всегда в таких опытах, выделенное в чистом виде вещество оказалось само по себе не таким уж чудодейственным, поэтому в лечебных целях лучше использовать свежие яблоки, хотя и сухофрукты не менее полезны.

Ну, а теперь – про Америку (без американцев – никак). Американский учёный, профессор Борис Суханов (эх, не уехал бы, был бы великий наш!), обнаружил в яблоках и яблочном соке вещества, защищающие клетки человеческого мозга от разрушения, приводящего к болезни Альцгеймера (в Америке это очень распространённая болезнь, особенно у комсостава). Для лечения нужно за день съедать 2-4 яблока или выпивать 2-3 чашки яблочного сока. По данным Суханова, 3 яблока, съеденные перед основным приёмом пищи, снижают содержание жиров в крови на 20 %. Мощные антиоксиданты, содержащиеся в яблоках, защищают лёгкие от вредных примесей и табачного дыма, ослабляют симптомы астмы и бронхита. Среднее яблоко содержит 3,5 г пищевых волокон, которые выводят из организма «вредный» холестерин (тот самый, который оседает на стенках кровеносных сосудов), уменьшая тем самым риск закупорки сосудов и возникновения сердечных приступов.

Сенсационным стало открытие, что яблоки защищают человека от онкологических заболеваний (это всё он же, американский профессор Б. Суханов). В яблоках найдены вещества, замедляющие рост раковых клеток, – квертецин, флавоноиды, полифенолы и др. Пектин, который также содержится в яблоках, поглощает тяжёлые металлы, холестерин и выводит их из организма человека. Благодаря этому очищается кишечник, восстанавливается его микрофлора, очищается кровь и стимулируется иммунная система.

В заключение хочу похвастаться, что я ем за день не менее трёх яблок, чего и всем желаю. И будет вам благо, а в небесах – благословение. Аминь!

Автор - **Богдан С. Петров**
Источник