**Яблоки пять удивительных свойств**



**Чем этот плод полезен для здоровья.**

Яблоки популярны во всем мире. Их едят в сыром, запеченном или сухом виде, используют в кулинарных шедеврах и даже заваривают из них чай и делают другие напитки. Эти плоды разнообразны, доступны и вкусны. Кроме того, они – настоящая сокровищница полезных веществ, способных поддерживать красоту и здоровье.

Рассказываем о свойствах яблок, благодаря которым они стали неотъемлемой частью нашего рациона.

**Улучшают пищеварение.**

Эти плоды богаты пищевыми волокнами, которые помогают регулировать пищеварительный процесс и поддерживать здоровье кишечника. Регулярное употребление яблок снижает риск возникновения вздутия и запоров.

**Защищают сердце и сосуды.**

Благодаря высокому содержанию клетчатки яблоки помогают уменьшить количество «плохого» холестерина в крови, препятствуя закупорке сосудов. Также в этом фрукте много полифенолов, снижающих уровень кровяного давления. Калий в их составе расслабляет кровеносные сосуды, снижая тем самым риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

**Заботятся о мозге.**

Кверцетин, который содержится в яблочной кожуре, защищает мозг от повреждений, вызванных окислительным стрессом. Это вещество также предупреждает повреждение нервов и благотворно влияет на нейроны, замедляет их потерю с возрастом. Благодаря данному свойству снижается риск развития дегенеративных заболеваний мозга.

**Защищают от инфекционных заболеваний.**

Яблоки – источник витамина C. Это мощный антиоксидант, который помогает стимулировать производство белых кровяных клеток, ответственных за борьбу с патогенами. Он также способствует синтезу коллагена, играющего важную роль в здоровье кожи, служит естественным барьером против инфекций.

**Поддерживают красоту кожи**

Яблочная кислота используется в косметологии для продления молодости кожи. Пилинги на основе этого вещества помогают избавиться от пигментации, сократить глубину морщин, а также выровнять поверхность. Помимо этого в яблоках содержится витамин А, который оказывает благоприятное воздействие на кожные покровы.