

Alma - szuperétel a mindennapokra

A szülők általában mindennap adnak a gyermeküknek egy almát, nagyon helyesen. De vajon ők miért nem fogyasztanak belőle, mikor szinte felsorolhatatlan az erényeinek sora.



www.unsplash.com

Az alma az egyik legszuperebb szuper étel. De vajon mit jelent, hogy szuperétel? Azokat az ételeket nevezzük így, amelyeknek semmilyen negatív hatása nincs az emberi szervezetre. Fogyasztásuk csak előnyökkel jár.

Nézzük az alma miért is érdemelte ki, az úgynevezett superfood, azaz szuperétel rangot:

- 1., Pektin tartalma nem csak a koleszterinszintet csökkenti, de vizet köt meg, ezzel lazítva a gyomor tartalmát, ezzel megelőzve a szorulást.
- 2., Csökkenti az aranyér és különböző daganatok kialakulását.
- 3., Segít szinten tartani az inzulinszintet, így elkerülhetjük a falásirohamokat.
- 4., Egyes kutatások igazolták, hogy heti 5 alma elfogyasztása segít megelőzni az asztma kialakulását.
- 5., Tudósok szerint, ha az étkezések előtt 10-15 perccel elfogyasztunk egy almát, hatásosabb lehet a fogyókúránk.
- 6., Az alma kalóriatartalma igen csekély. Mérettől függően nagyjából 50-80 kalória. Akár édesség helyett is megfelelő választás lehet. Főként, hogy alacsony kalóriatartalma mellett, nem tartalmaz zsírt sem.
- 7., Az alma nagyon jó vitaminforrás: magas a C-vitamin tartalma, de káliumot, kalciumot, vasat és foszfort is tartalmaz.
- 8., Tisztítja a fogakat és semlegesíti a kellemetlen leheletet.

A fenti pozitív hatásokat olvasva, valóban igaz a mondás: „Minden nap egy alma, az orvost távol tartja.

A gyümölcs fogyasztása előtt mindenképpen tisztítsuk meg alaposan, hogy a permetezőszereket és egyéb szennyeződések hatékonyan eltávolíthassuk.

Jó étvágyat!

Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.