Faktai apie obuolius

Obuoliais galima mėgautis ištisus metus, tačiau ar žinojote, kad tai ne tik skanėstas, bet ir vaistas? Štai keli įdomūs faktai.

Obuoliai ilgina gyvenimą

Išanalizavę 25 000 žmonių nuo 49 iki 79 metų amžiaus duomenis, mokslininkai iš Kembridžo universiteto padarė išvadą: suvalgant po obuolį per dieną, galima pailginti gyvenimą 3 metais.

Šiuose vaisiuose daug ląstelienos ir pektino. Pektinas – tai gamtinis polimeras, gebantis sugerti kenksmingas medžiagas (radioaktyviąsias medžiagas, sunkiuosius metalus, cholesterolį) ir pašalinti jas iš organizmo. Jis išvalo žarnyną, atkuria jo mikroflorą, valo kraują ir stiprina imunitetą. Visa tai iš tiesų prideda papildomų gyvenimo metų.

Saugo nuo vėžio

Įrodyta, kad obuoliuose yra itin daug laisvųjų radikalų poveikį neutralizuojančių antioksidantų. Minkštime pastarųjų netrūksta, bet dar daugiau rastume žievelėje. Joje aptikta triterpenoidų – organinių junginių, blokuojančių vėžinių ląstelių dauginimąsi pieno liaukose, kepenyse ir storojoje žarnoje.

Užkerta kelią širdies ligoms

Floridos universiteto mokslininkai 1 metus stebėjo moterų grupę. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 45 iki 65 metų. Jos kasdien į savo racioną įtraukdavo po 75 g džiovintų obuolių ir reguliariai duodavo kraujo cholesterolio lygio tyrimams. Po 6 mėnesių blogojo cholesterolio sumažėjo vidutiniškai 23 %, be to, moterys numetė maždaug 1,5 kg svorio.

Palengvina virškinamojo trakto ligas

Ląsteliena stimuliuoja žarnyno veiklą ir palaiko jo mikroflorą, padeda kovoti su vidurių užkietėjimu. Organinės rūgštys padeda geriau įsisavinti maistą ir taip pat yra reikalingos

sveikos žarnyno mikrofloros palaikymui. Daugelis gydytojų siūlo valgyti obuolius pacientams, turintiems kepenyse akmenų, nors nėra mokslinių duomenų, rodančių, kad obuoliai gali juos ištirpinti.
Rūgščių obuolių nederėtų valgyti paūmėjus gastritui, pankreatitui ar sergant skrandžio opa, tačiau jeigu juos kepsite – nieko baisaus nenutiks. Specialistų teigimu, šie vaisiai pasižymi unikaliu fermentų ir mikroelementų deriniu, stimuliuojančiu skrandžio veiklą.

Padeda sulieknėti

Jeigu pyragėlius pakeisite obuoliais, svoris tikrai nukris. Vis dėlto reikia nepamiršti, kad šiuose vaisiuose yra gana daug angliavandenių ir cukraus, jie gerina apetitą, tad visiškai dietiniu maistu obuolių nepavadinsi. Sėklose daug jodo, tačiau žmonėms, kurių skrandis labai jautrus, jų valgyti nerekomenduojama.

Kokie obuoliai patys naudingiausi

Surenkami savo laiku. Jeigu jie nokinami lentynose, naudingųjų medžiagų gausite mažiau.

Nelabai išvaizdūs. Mokslininkų manymu, lyginant su išvestinėmis kultūromis, laukiniuose vaisiuose maistingųjų medžiagų yra 15 % daugiau.

Lygiu ir standžiu paviršiumi (beje, kuo daugiau obuoliuose geležies, tuo greičiau prakandus ar atpjovus gabaliuką jie tamsėja).

Obuolių spalvos pasirinkimas priklauso tik nuo jūsų. Žalios spalvos vaisiai laikomi dietiniais ir hipoalerginiais, juose yra daugiau rūgščių ir vitamino C, mažiau cukraus. „Spalvotuose“ obuoliuose daugiau pektino ir antioksidantų.

Vidutinio dydžio. Labai dideli obuoliai būna arba pernokę, arba prisigėrę „chemijos“, o smulkūs – neprinokę.

Aromatingi. Juntamas kvapas reiškia, kad vaisiai brandūs (tai reiškia, kad naudingųjų medžiagų turi daugiau).

Daugiau: http://sveikata.tv3.lt/straipsnis/faktai-apie-obuolius-