

ТЕМА 11

Ябълката – царицата на плодовете



На съвременната трапеза ябълката е една от най-популярните, достъпни и вкусни храни. Освен заради прекрасния си вкус, тя е предпочитана и заради многобройните си здравословни качества. Какво обаче знаем и какво не за това как се е появило и с какво може да ни бъде полезно хрупкавото изкушение?

Известни са около 30 вида ябълки_ но само малка част от тях са родоначалници на съвременните сортове. Ябълката е била известна още на доисторическия човек. Останки от ябълкови плодове са намерени при разкопки на наколни жилища, съществували преди около 5000 години. За нейна родина се смята районът в северозападните Хималаи. Култивирането на ябълката води началото си от Мала Азия, след което пътят ѝ води до Кавказ, Египет и Палестина. Преди повече от 600 г. пр.Хр. ябълковата култура е била отглеждана в древна Гърция, откъдето е била пренесена в Рим и оттам в цяла Европа. За тази култура се споменава в древните писмени паметници на Китай, Персия, Индия и Рим. Въпреки че е била известна от древността, голямо стопанско значение ябълката придобива през XX век, когато са били оценени хранителните и лечебните ѝ качества.

Знаете ли, че...

- В една ябълка има средно 80 калории.
- Ябълката не съдържа мазнини, натрий и холестерин.
- За приготвянето на 3 литра ябълков сок са необходими 36 ябълки.
- Броят на семките в една ябълка зависи от ябълковото дърво. Различните сортове имат различен брой семки.
- Повечето цветове на ябълката отначало са розови, а когато се отворят, постепенно стават бели.
- Известни са повече от 7 500 култивирани видове ябълки.
- Най-тежката ябълка в света е била с тегло 1.3 кг.

Нютон открил идеята за всеобщото притегляне, като видял ябълка да пада от дървото. И до ден-днешен въпросното дърво може да се види в Кембридж, Великобритания.

Ябълката и митологията

В митологията ябълката е добре познат символ на любовта, брака, младостта, плодородието, дълголетие и безсмъртието. Християнската традиция я свързва с изкушението и първородния грях. Древноскандинавската богиня Идун пазела чудесни златни ябълки, благодарение на които боговете запазвали вечната си младост.

За китайците ябълката означава мир и съгласие, а ябълковият цвят е символ на красотата. В китайския език думите, означаващи "ябълка" и "мир", имат сходно звучене, но и думата болест - също. Може би затова в Китай не е прието да се носят ябълки на болен човек.

Гърците посвещавали ябълката на Венера като знак за любов и желание – тя е сватбен символ, олицетворяващ предложената ръка и сърце. Преди да влязат в брачните покои, младоженците си разделяли ябълка. Ерида, богинята на раздора, подхвърлила златна ябълка с надпис "За най-прекрасната", която после станала "ябълката на раздора", щом Парис я дал на Афродита - най-красивата сред трите богини - Хера, Атина и Афродита. За благодарност Афродита го наградила с любовта на прекрасната Елена, заради което и започнала Троянската война. Ябълковото дърво се асоциирало със здраве и безсмъртие.

Всички сме чували като малки „Една ябълка на ден държи доктора далеч от мен“. Ами, да ви признаем - така е! Смело може да кажем, че ябълката е царицата на плодовете. Заради хранителната си стойност, заради витамините, заради полезните свойства и не на последно място заради вкуса и разнообразието от видове – червени, жълти, зелени.

Ябълката е плод, който можете да консумирате цялогодично и това е огромно преимущество пред останалите в повечето случаи сезонни плодове. Ябълките имат много нисък гликемичен индекс, което ги прави подходящи за консумация вечер, както и за междинно хранене. В ябълките се съдържат само 12-15% въглехидрати. В състава на ябълките голямо процентно съотношение взимат витамините А, В, С и D. Основните полезни свойства на тези плодове се дължат на високото съдържание на антиоксиданти и пектин в състава им. Те се борят с вредното въздействие на свободните радикали и стимулират естествения процес на детоксикация на тялото.

Ето защо са толкова полезни:


 Яжте ябълки и отслабвайте!

Тези плодове са сред най-добрите за отслабване. Съдържат много фибри и малко калории, дават усещане за ситост. Не е случайно, че ябълките са основата на много диети, включително и такива за бързо отслабване.

 При запек и диария

Фибрите в ябълките помагат за изчистване на отлаганията по стените на дебелото черво, като абсорбират водата в червата и така помагат за прочистването им.


 **Здраво сърце**

 Консумацията на ябълки се свързва с по-бавното натрупване на холестерол и съответно с образуването на плака в артериите. Тези плодове съдържат много натурални фитохимикали, които действат като мощни антиоксиданти. Тези съставки неутрализират негативния ефект от действието на свободните радикали, които увреждат клетките и повишават риска от развитие на сърдечни заболявания.

Намаляват риска от диабет

Разтворимите фибри в ябълките са ключът към балансиране на нивата на кръвната захар. За целта консумирайте 1 ябълка дневно.

 **За здрави и бели зъби**

 Този плод помага и при запазване на хигиената на устната кухина и на зъбите. Една ябълка на ден запазва гланца на зъбите, твърдят учени. Установено е, че редовното консумиране на ябълки намалява риска от загуба на зъби и заболяване на венците.

За силен имунитет

В ябълката се съдържат почти всички необходими на организма витамини и минерали. Затова плодът се препоръчва на всички за профилактика и повишаване на имунитета.

Източници: специализирани интернет сайтове