

JABUKA

Jabuka je naime prava mala riznica sastojaka koji pozitivno utječu na naš organizam. Ovisno o sorti, 100 g jabuke sadrži otprilike 85 g vode, 10,9 g ugljikohidrata te 3 g dijetalnih vlakana. U jabuci ima i do 40 mg **vitamina C**, potom **vitamina A, E, B1, B2, B6** te **beta-karotena**. Ona sadrži i **minerale**, mnogo **kalija** (100 do 180 mg) te **kalcij, fosfor, magnezij i željezo**.



Zahvaljujući velikom udjelu ugljikohidrata (šećera) jabuka opskrbljuje organizam energijom te sprječava umor i gubitak koncentracije.

Iako su neke sorte voća mnogo bogatije vitaminom C, zahvaljujući kombinaciji tog vitamina, minerala i ostalih tvari u jabuci, jabuka potiče imunološki sustav organizma i vrlo je **učinkovita u borbi protiv virusa, bakterija**. Upravo stoga štiti od prehlade, a u borbi protiv zločudnih stanica primjerice dokazano **smanjuje rizik za pojavu raka debelog crijeva**. Zahvaljujući pak karotinu jabuka štiti i od utjecaja štetnih UV-zraka. Jabuka, između ostalog i stoga što sadrži pektin i celulozu, potiče i regulira probavu, stabilizira crijevnu floru te pomaže kod poteškoća s probavom, posebno proljeva i zatvora. Jabuka pozitivno djeluje i na srce i krvožilni sustav. Sprječava nakupljanje štetnih tvari u krvi, snižava povišeni kolesterol u krvi i sprječava začepljenje krvnih žila.

Kako sadrži mnogo kalija, jabuka potiče izlučivanje suvišne tekućine iz organizma pa uz ostalo na taj način pogoduje i mršavljenju. Kako je bogata vlaknima koja bubre u želucu te tako stvaraju osjećaj sitosti i smanjuju apetit, jabuka je nezaobilazna u svim dijetama s ciljem smanjenja kilograma. Jabuka pozitivno utječe i na funkcioniranje bubrega, jetre i žući. Zbog svojih svojstva jabuka je kao dodatno prirodno sredstvo za ublažavanje različitih tegoba dobrodošla i u prehrani bolesnika. Primjerice, **njen utjecaj na lužnatost mokraće pomaže kod komplikacija u trudnoći i šećerne bolesti te bolesti srca, bubrega i jetre**. Zahvaljujući pak kalciju i fosforu pozitivno utječe na izgradnju kosti i zuba, a kako je **bogata i fluorom sprječava karijes te jača i štiti zubno meso i usnu floru**. Polaganim žvakanjem jabuke čiste se zubi i uništavaju štetne bakterije u usnoj šupljini.

U njoj se krije i serotonin (hormon sreće) pa je u podizanju našeg raspoloženja uspješnija čak i od pločice čokolade.