

Za bolji rad mozga pijte sok od jabuke

Nisu bez vraga naši stari govorili kako je jedna jabuka dnevno jamac zdravlja. Odličan borac protiv kolesterola i detoksikator organizma te ujedno savršen regulator probave, jabuka jamči vitalnost. No želite li brzinski unos vrijednih nutrijenata jabuke, na poslu ili negdje gdje je ne možete grickati, odlučite se za nezaslađeni 100% sok od tiješnjeh jabuka. Proučite zašto...

Jamac dobre koncentracije i detoks-majstor

Zahvaljujući velikom udjelu ugljikohidrata, posebno fruktozi i glukozu, jabuka opskrbljuje organizam energijom te sprječava umor i gubitak koncentracije. Između ostaloga, sadrži pektin i celulozu, pa stabilizira crijevnu floru te pomaže kod poteškoća s probavom.

Sadrži mnoštvo korisnih tvari koje potiču rad imunološkog sustava, onemogućuju taloženje masnoća u jetri i štite od karcinoma. Sprječavajući nakupljanje štetnih tvari u krvi, jabuka minimalizira začepljenje krvnih žila te na taj način smanjuje rizik od pojave tromboze, ateroskleroze i pozitivno djeluje na rad srca.

Nutritivne vrijednosti

Dakle, da najprije rezimiramo što sve sadrži jedna jabuka - oko 81 kaloriju, 21 gram ugljikohidrata, četiri grama vlakana, oko 8 miligrama vitamina C, oko 159 miligrama kalija te četiri mikrograma folne kiseline.

Znanstvena istraživanja

Znanstveno istraživanje američkog Sveučilišta Cornell pokazalo je da fitokemikalije iz jabuka mogu pomoći u sprječavanju raka dojke, raka pluća, prostate, gušterače te sličnih vrsta raka koji se pojavljuju u probavnom sustavu. No ono što je također iznimno zanimljivo jest da pektin iz jabuke i polifenolomi iz prirodnog nezaslađenog pasteriziranog soka tiješnjeh jabuka pojačavaju biološke mehanizme u organizmu, koji stvaraju antikancerogene sastojke pri procesu fermentacije.

Dr. Dieter Schrenk, njemački znanstvenik koji posljednjih 10-ak godina proučava djelovanje jabuka i jabučnog soka na organizam, ističe da se razina kiseline butirat, koja sprečava rak debelog crijeva, povisuje u prisutnosti pektina i ekstrakata soka od

jabuke. Prirodni jabučni sok epitelizira sluznicu crijeva i na taj način igra važnu ulogu u zaštiti prirodnih vlakana protiv raka debelog crijeva, bolesti koja je toliko učestala u zapadnim zemljama.

Posebno je važna uloga jabuka i jabučnog soka za zdravlje ljudskog mozga. Na sveučilištu UCLA provedeno je istraživanje na laboratorijskim miševima s Alzheimerovom bolešću, ali i zdravim miševima – jednoj i drugoj skupini miševa pamćenje se poboljšalo nakon što su znanstvenici dodavali sok od jabuke njihovoj vodi za piće. Stručnjaci sa Sveučilišta UCLA ističu kako bi dvije do tri čaše soka od jabuke dnevno trebale biti dostatne za umanjivanje rizika razvijanja senilnosti u starosti.

Također, što je već odavno znano, antioksidansi soka od jabuke pomažu spriječiti arteriosklerozu, koja može dovesti do srčanog ili moždanog udara. Redovitom konzumacijom jabuka i soka od jabuka smanjit ćete rizik od šećerne bolesti i kardiovaskularnih oboljenja. Pektin iz jabuka snižava loš kolesterol kolesterola, a vlakna koja sadrži jamče ubrzanje metabolizma, dobru probavu i vitku liniju.

Femina.hr preporuka: Vitajuce, 100% pasterizirani sok od tiješnjeh jabuka bez vode i dodanih šećera, Voćarstvo Boić. U trgovinama Natura Craotica. Cijena 1 L, staklena boca: 14 kn