

## Jabuka za manji obujam struka

*Poznata je stvar kako je jedna jabuka dnevno jamac zdravlja, ali ona je također važna za održavanje vitke linije jer je niskokalorična i dobro utažuje glad. Izlika za ne-grickanje jabuka nema!*

Ako redovito jedete jabuke, sigurno ćete izbjeći mnoge zdravstvene probleme, tako je pokazala još jedna, najnovija, studija koja je jesenas predstavljena na Kongresu *Experimental Biology* u San Diegu u Kaliforniji. Osobe koje redovito konzumiraju jabuke smanjuju za 27% rizik od metaboličkog sindroma, a to je skup abnormalnih stanja koja povećavaju rizik kako od kardiovaskularnih bolesti, tako i od dijabetesa tipa 2.

Prema studiji, koja se oslanja na podatke dobivene između 1999. i 2004. u anketi koju je provodio *National Health and Nutrition Examination*, one osobe koje jedu jabuke ili proizvode na bazi toga voća imaju manje povišen krvni tlak. Osim toga, ljubitelji jabuka imaju mnogo manji obujam struka.

### **Koji su aduti jabuke za zdravlje?**

- jabuka od 150 grama daje između 60 i 75 kalorija
- bogata je vlaknima
- bogata je antioksidansima
- odlična za utaživanje gladi
- odlična za sprječavanje žeđi jer sadrži 85% vode

### **Hranjivost**

Sadrži mnogobrojne vitamine koji se nalaze u njenoj koži: zato je treba jesti s kožom ili u kompotu. Sadrži mineralne soli: kalij, magnezij, fosfor... Smanjuje apsorpciju kolesterola i masnoća u crijevima i potrebu za grickanjem jer daje jak osjećaj sitosti. Praktična je - vrlo ju je lako transportirati i može se konzumirati posvuda.

Omogućava održavanje idealne razine šećera u krvi tijekom obavljanja fizičke

aktivnosti, zahvaljujući fruktozi (voćnom šećeru) i ugljikohidratima koje sadržava. A smanjuje i rizik od raka debelog crijeva i kardiovaskularnih bolesti (prema studiji koju je objavio njemački znanstveni časopis *Journal of Nutrition*).