



Jabuke spadaju u pravo supervoće koje je poželjno uvrstiti u prehranu jer višestruko djeluju na zdravlje. Jedna jabuka ima samo 100 kalorija, ali 10mg C vitamina koji osiguravaju naš organizam protiv prehlada i viroza. Jabuke su bogate vlaknima (5 gr) koja potiču probavu i smanjuju rizik od raka želuca i crijeva. Pored toga, poznato je da pektin iz jabuka skladišti dobar kolesterol (HDL) koji smanjuje vjerojatnost srčanih bolesti.

### Sitost

Jedna jabuka ima oko 90 do 100 kalorija, a vlakna kojima je bogata omogućuju organizmu da razgrađuje ta složena vlakna dulje nego žitarice. Jabuka ima 5 grama vlakana, dok bi naš organizam trebao dobivati dnevno između 25 i 40 grama.

### Linija

Zbog ursolične kiseline koja se nalazi u kori jabuke, idealne su za mršavljenje ili održavanje težine. Istraživanje na miševima pokazalo je da ona potiče trošenje masnoća, a pripomaže i gradnji mišića.

### Disanje

Antioksidans kvercetin (prisutan u kori) pomaže kod poboljšanog rada pluća i dišnog sustava. U jednoj su studiji zaključili da su žene koje jedu puno jabuka znatno smanjile rizike da njihova djeca obole od astme.

### **Prehlada**

C vitamin prijeko potreban za obnovu imunološkog sustava možete namiriti i iz jabuka. U prosječnoj jabuci ima oko 10 miligrama C vitamina, a to je 15% čovjekovih dnevnih potreba.

### **Rak**

Vlakna blagotvorno djeluju na aktivnost crijeva. U jednoj studiji francuski su znanstvenici ustvrdili da neki sastojci jabuke pomažu prevenciji raka debelog crijeva, a triterpenoid potvrđeno smanjuje rizike od raka jetre i dojke.

### **Dijabetes**

Antioksidans antocijanin iz jabuka prvi je na liniji u borbi protiv dijabetesa. Inače on je zaslužan za boje u voću i povrću - crvenu, plavu i ljubičastu.

### **Kolesterol**

Pektin iz jabuka povezuje se s niskim kolesterolom, odnosno sprečava njegovu apsorpciju. Tijelo potiče da ga troši, a ne pohranjuje.

### **Mozak**

Jabuke mogu utjecati i na moždanu aktivnost jer potiču proizvodnju acetilkolina, koji stvara komunikaciju između živčanih stanica – zahvaljujući tome, pomažu vašem pamćenju i smanjuju šanse razvoja Alzheimerove bolesti.

[Vecernji.hr](#)

### Vezani članci

{loadposition related}