



Чем полезны яблоки

Всем хорошо известно, что яблоки полезны для нашего здоровья, но только недавно исследователи открыли все их полезные свойства. Исследователи обнаружили, что употребление двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16%, а употребление стольких же яблок наряду с маленькой или средней головкой лука и 4 чашками зеленого чая снижает риск возникновения сердечной патологии на 32%.

Яблоки защищают от рака. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Благодаря пектину, яблоко также приобретает часть своей защитной силы. Исследователи полагают, что пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма. Нерастворимые волокна в яблоках предотвращают запоры и выводят вредные вещества из организма, тем самым снижая вероятность развития рака толстой кишки.

Яблоко способствует нормализации пищеварения. Волокна, как было упомянуто выше, предотвращают запоры. Пектин лечит диарею. Традиционно яблоки считаются хорошим естественным средством против расстройства желудка. На это есть свои причины: в яблоке содержатся яблочная и винная кислоты, способствующие пищеварению.

Кроме того, яблоки укрепляют иммунную систему и помогают поддерживать постоянный уровень сахара в крови. Лучше всего употреблять яблоки в сыром виде, хотя и после небольшой термической обработки они сохраняют большую часть своих питательных веществ.

Очень часто большинство яблок сегодня покрывают сверху воском. Поэтому поскребите их перед употреблением, чтобы удалить с кожуры воск. Старайтесь не срезать кожуру, так как в ней содержится большое количество пектина и волокон.

Старайтесь не покупать голландские и им подобные искусственные, очень красивые на вид яблоки. В них много химии, практически нет праны (жизненной силы)



и тех полезных элементов, о которых говорилось в этой статье. Когда покупаете яблоки – не стесняйтесь... понюхайте их. Настоящие яблоки имеют сильный и вкусный запах, но совсем необязательно они внешне привлекательны. А уж если в них червячок, – вам повезло – яблоки настоящие, червяки красивую химию, вредную для здоровья, есть не будут!

Египетские ученые развеяли миф о безвредности кальяна

Египетские ученые опровергли распространенное мнение о том, что курение кальяна наносит гораздо меньший вред здоровью, чем обычные сигареты. Ранее считалось, что табачный дым в кальяне менее вреден, нежели сигаретный, поскольку фильтруется водой и остывает прежде, чем попасть в легкие курильщика.

Ученые сконструировали специальный аппарат, состоящий из цилиндра, объем которого соответствует объему легких человека, и двигающегося внутри поршня, имитирующего вдыхание и выдыхание табачного дыма.

При этом ученым пришлось провести немало времени, наблюдая за курильщиками кальяна, чтобы выяснить, сколько времени уходит на курение и как долго задерживается дым в легких после затяжки. Все эти данные были обработаны и введены в компьютер, который управляет аппаратом, имитирующим курение кальяна.

Результаты исследования оказались самыми неутешительными для любителей «шиши» — так называют в Египте кальян. **Выяснилось, что обычная порция кальянного табака (25 г) наносит не меньше вреда, чем три пачки сигарет (60 шт.).**

Ученые установили, что температура тлеющего угля и дыма в кальяне составляет более 4500С, поэтому, проходя через воду, дым не успевает остыть до безопасной температуры.

Еще одной неприятной новостью для любителей кальяна стал вывод ученых о том, что постоянное вдыхание 500-600 кубических сантиметров дыма приводит к утрате эластичности легких, в результате чего они увеличиваются и теряют способность эффективно избавляться от вредных веществ.