ELMA DEYİP GEÇMEYİN.....

Contributed by operator1
Saturday, 21 September 2013 18:56 -

Yazın ve kışın tükettiğimiz elmanın ne kadar faydalı olduğunu çoğumuz bilmeyiz. Kimi insan kilo vermek için elma yerken kimi ise mayhoşluğunu sevdiği için ya da dişlerini temizlediği için elma yer. Elmanın hiç aklınıza gelmeyecek birçok faydası var. Ancak elmanın yararı olduğu kadar bazen sağlığınız için çeşitli riskleri de bulunabiliyor. İşte elmanın yararları ve zararları: Elma Alzheimer´la savaşıyor: Elmanın içerisinde bulunan kuersetin isimli güçlü antioksidanın farelerde beyin hücrelerinin bozulmasını önlediği ve aynı şeyin insanlarda da olabileceği belirtiliyor. Hastalıklarla savaşan bileşenlenlerden daha fazla yarar görmek istiyorsanız elmayı kabuğuyla birlikte yiyin.

Elma dişeti sağlığına iyi geliyor: Elma doğanın diş fırçası olarak biliniyor. Her ne kadar bir elma yemek dişlerinizi tam olarak temizlemese de elmayı ısırmak, çiğnemek dişetlerini harekete geçiriyor ve elmanın tatlılığı tükürük salgısını artırıyor. Tükürük de ağzınızdaki bakteri seviyesini azaltarak dişlerin çürümesini azaltıyor.

Elma kolon kanserini önlüyor: Almanya´da yapılan bir araştırmaya göre, elmanın içinde bulunan doğal lifler bağırsakta mayalandığı zaman kanser hücrelerinin oluşumuyla savaşmaya yardımcı kimyasallar üretiyor. Diğer çalışmalar da elmanın içinde bulunan procyanidins isimli antioksidanın kanser hücresi ölümüne yol açan bir dizi hücreyi tetiklediğini gösteriyor.

Elma yüksek kan basıncını önlüyor: Elma yiyen yetişkinler, hipertansiyona karşı yüzde 37 daha az meyilli oluyorlar. Elma kilo vermenize yardım ediyor: Elmalar su ve lifle doludur, bu nedenle mideniz daha az yemek ister. Ayrıca Amerika ve Brezilya´da yapılan araştırmalara göre, günde en az 3 elma ya da armut yiyenlerin kilo verdikleri belirlendi.

Elma kan şekerini sabitliyor: Elma yiyeceklerin sindirimini ve glukozun kan dolaşımına girişini yavaşlatan çözünebilir lifle doludur. Bir grup araştırmacı günde en az 1 elma yiyen kadınlarda şeker hastalığı gelişme riskinin yüzde 28 daha az olduğunu tespit etti.
Elma kalp hastalığını uzaklaştırabilir: Taze elma mükemmel bir atıştırmalıktır. Elma kalp hastalığını önlemeye yardımcı olan flavonoid isimli antioksidanlar açısından zengindir. Fakat bu etkisinden yararlanmak için kabuğuyla birlikte yemelisiniz.
Elma yüksek kolesterolle savaşır: Elmanın kalorisi düşüktür ve çözünebilir lif olan pektin bakımından zengindir. Bu da damar hasarına yol açan LDL kan kolesterolü seviyesini azaltmaya yardım eder.

ELMANIN İÇERDİĞİ RİSKLER

- Elmada tarım ilacı bulunur: Çünkü elmalar kurtlara, bitki bitleri ile diğer böceklere karşı savunmasızdır. Bu nedenle elma yetişirken birçok kez spreyle tarım ilacı püskürtülür. Yemeden önce meyveleri dikkatli bir şekilde iyice yıkayın. Elma kurusu alerjiye neden olabilir: Genellikle nemini ve rengini koruması için kurutulmuş elmalara sülfür dioksit eklenir. Bu madde ise hassasiyeti olan kişilerde alerjiye yol açabilir.
Elma sirkesi veya suyu bakteriyal enfeksiyonlara yol açabilir: E.coli ve Kriptosporidyum isimli bakteri pastörize edilmemiş elma suyu ya da elma sirkesi tüketen insanlarda cidd hastalıklara yol açabilir. Çocuklar, hamile kadınlar, yaşlılar ve bağışıklık sistemi güçsüz olan kişiler buna karşı daha fazla dikkatli olmalı. Aldığınız ürünün etiketini okuyun.