

- Яблоки снижают уровень холестерина в крови из-за содержания пектина и соответствующих волокон. Одно яблоко с кожурой содержит 3,5 гр. волокон, т.е. более 10% суточной нормы волокон, необходимых организму. В яблоке без кожуры содержится 2,7 гр. волокон. Нерастворимые молекулы волокон прикрепляются к холестерину и способствуют выводу его из организма, тем самым, уменьшая риск закупорки сосудов, возникновения сердечных приступов. Яблоки содержат растворимые волокна называемые пектинами, которые помогают связывать и выводить излишек холестерина, образующегося в печени. 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. Пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма.

