

2. Наличие в семечках яблок йода.

- Йод действует на крахмал. Мы наливали крахмальный клейстер к истолченным семечкам яблок, раствор окрасился в синий цвет.
- Вывод: двух яблок в день, съеденных вместе с семечками, достаточно суточной дозы йода в день. (по данным литературы)