



Полезьа печеных яблок

Содержащиеся в печеных яблоках витамины и питательные вещества полезны для подрастающего молодого организма. Витаминный комплекс этого продукта включает витамины А, В6, В1, В2, В3, В9, Е, С, Н, РР.

Особую роль играет витамин В6, который нормализует обмен веществ и способствует нормальному развитию детского организма. Он устойчив к низким и высоким температурам.

Недостаток этого витамина приводит к ухудшению работы головного мозга, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

В печеном яблоке присутствуют полезные микроэлементы: йод, железо, медь, натрий, магний, калий, фосфор, кальций. Натрий регулирует кровеносное давление, мышечную и

нервную деятельность. Способствует правильному пищеварению и водному обмену. Калий нормализует работу органов пищеварения, сердца и почек. Магний участвует в энергетическом и водном обмене, поддерживает нормальный уровень углеводов. Употребление печеных яблок в пожилом возрасте способствует улучшению сокращения сердечной мышцы.

Фосфор и кальций благотворно влияют на скелетную массу человеческого тела. Они укрепляют костный аппарат, сухожилия и зубы. Поэтому при растяжениях, трещинах и переломах врачи рекомендуют есть больше яблок. Многие мамы и бабушки запекают маленьким деткам яблоки для правильного срастания костей.

Печеные яблоки защищают организм от болезнетворных воспалений. Тертое яблоко без сахара – это отличное средство от поноса не только для детей, но и для взрослых.

Содержащиеся в яблочной кожуре йод и витамин Е способствуют восстановлению организма после тяжелых простудных заболеваний, избавляют от стрессов и усталости.

Печеное яблоко – это отличный заменитель зубной щетки, поскольку улучшает кровоснабжение десен, устраняет неприятный запах, очищает эмаль от бактерий и налета.

Полезьа печёных яблок очевидна и в помощи лечения дисбактериоза. Содержащиеся в яблоках пектины, способствуют усвоению бактерий в кишечнике.

Во время запекания в яблоках сохраняются все необходимые витамины и микроэлементы. А этот самый полезный десерт - *печеные яблоки для детей*, малыши обычно едят с удовольствием.