

## Iskolagyümölcs - program

### Oktatási segédanyag - az almáról

#### 1. félév/2.



Naponta egy alma az orvost távol tartja...

- szól a közmondás, amit már ti is biztosan hallottatok. Ha megkérdezzük valakit, mi jut eszébe az almáról, a legtöbбекnek az egészség szó ugrik be először.

Ebből is látszik, régóta ismert, hogy az alma rengeteg jótékony anyagot tartalmaz. Sok benne a vitamin és ásványi anyag, melyek sok betegség megelőzésében és gyógyításában játszhatnak fontos szerepet. A kutatók több oldalról is megerősítették, amit a népi gyógymód már régóta tud és alkalmaz, hogy az alma, almalé, vagy almából készült termékek fogyasztása segít egészségünk megőrzésében.

Lássuk tehát, hogy milyen egészségügyi előnyöket rejt magában ez az igazi magyar gyümölcs.

Azon kívül, hogy a szép piros magyar alma rendkívül ízletes, harsogóan ropogós, módfelett egészséges is, mert telis-tele van vitaminokkal. Több, mint 30 féle vitamint és nyomelemet tartalmaz. A vitaminok között megtalálhatók: az A, B1, B2, B6, niacin és folsav. Az ásványi anyagok közül a kálium, foszfor, magnézium, vas és kalcium emelendő ki. Fontos tudni, hogy akárcsak a többi gyümölcs esetében, az almában sem a vitaminok, ásványi anyagok mennyisége a döntő, hanem azok speciális keveréke, kombinációja, amelyet a természet az alma formájában ad nekünk.

Antioxidánsok tekintetében az áfonya után a második helyet foglalja el a gyümölcsök között. Az oxidációs stressz szorosan összefügg a szív-és érrendszeri betegségek, a rákos megbetegedések előfordulásával. Az antioxidánsok ezek ellen a káros folyamatok ellen védelmezik a szervezetet. Ebből található több lapátnyi az almában.

Az alma nemcsak a szívedre hat jótékonyan, de magas bór-tartalma miatt csonterősítő hatása is van.

Az alma bármely más gyümölcsnél több pektint tartalmaz, ami a bélben védőréteget képez.

Almával kezdett napon nő a tanulók energiaszintje, kitartóbbá válik a figyelem. Kezdd hát te is almával a reggelt, vagy ha úgy érzed, hogy lankad a figyelmed, egyél meg a szünetben egy almát és a teljesítményedre pozitívan fog hatni, akár a tanulmányi eredményeidben is meglátszik majd.

Az alma ugyan nem váltja fel a fogkefét, de fogyasztása jótékony hatással van a fogakra is. Ugyanis az alma serkenti a nyáltermelést a szájbán, egyúttal az almában lévő gyümölcssavak távol tartják a fogakat és a fogínyt megtámadó baktériumokat, és csökkenti a fogszuvasodás esélyét.

Jó tulajdonsága még, hogy az íz leplezése végett olyan zöldséglevelekhez is keverhetjük, aminek fogyasztásához egyébként nemigen lenne étvágyunk.

Bár számtalan módon elkészíthető, mégis az alma héjastól, egészben fogyasztva a legegészségesebb, mert a C-vitamin és az A-vitamin nagy része is a héjában található. Arra azonban ügyelj, hogy fogyasztás előtt minden esetben jó alaposan mosd meg az almát, illetve a gyümölcsöket!

Az almáról...

Az alma története egészen a kőkorszakig nyúlik vissza, tulajdonképpen egyidős az emberrel, a vadalma – a mai alma őse – az ember első tápláléka közé tartozott. A rómaiak az almának mintegy 36 különböző fajtáját fogyasztották, a mai választék-bővülés ebben a században alakult ki, nemesítéssel és keresztezéssel.

Számos fajtája létezik tehát, a nyári almától a késő őszi fajtáig, ami csak télen kapja meg igazi zamatát.

Vásárláskor figyeljünk oda, hogy csak egészséges, sérülésmentes almát vegyünk. Az ütődött szemek hamar megrohadnak, ami főleg akkor problémás, ha nem azonnali fogyasztásra vesszük, hanem nagyobb mennyiséget szeretnénk tárolni.

Az alma jól bírja a szállítást, ennek köszönheti, hogy eljuthat mindenüvé, ahol ember él. Tárolni is nagyon könnyű, ha csak kicsit is odafigyelünk rá, akkor eláll mindaddig, amíg a friss tavaszi gyümölcsök megjelennek.

Forrás: [www.natursziget.com](http://www.natursziget.com)  
[www.hazipatika.hu](http://www.hazipatika.hu)  
[www.mindmegette.hu](http://www.mindmegette.hu)