

Pamiętacie taki wierszyk z przedszkola?

*„Wpadła gruszka do fartuszka,
A za gruszką dwa jabłuszka,
Lecz śliweczka wpaść nie chciała,
Bo śliweczka niedojrzała.”*



Sezon na jabłka i gruszki w pełni... Może rosną nawet w Waszym przydomowym ogrodzie lub sadzie? Czy warto po nie sięgać???

- Dieta bogata w owoce i warzywa sprzyja utrzymaniu odpowiedniej wagi oraz zapobiega chorobom.
- Oba owoce stanowią źródło cennych substancji odżywczych, wykazują właściwości lecznicze i... są pyszne.
- Według naukowców oba owoce wykazują także pozytywny wpływ na pracę płuc i zmniejszenie ataków astmy.
- Te owoce to także dobry sposób na szybkie nawodnienie organizmu, jak i zapewnienie sobie uczucia sytości na długo.



Jabłka

- Są jednymi z najstarszych owoców uprawianych przez człowieka.
- Obecnie należą do jednych z najpopularniejszych owoców.
- Działają korzystnie u dorosłych przy niestrawności.
- Żucie jabłek korzystnie działa na dziąsła, a same jabłka ułatwiają wchłanianie wapnia niezbędnego dla kości i zębów.
- Kryje się w nich mnóstwo substancji korzystnych dla zdrowia:
 - witamina C (czyli kwas askorbinowy, który wpływa na prawidłowy stan skóry i błon śluzowych, ułatwia gojenie ran i zwiększa odporność na zakażenia),
 - pektyny (stanowiące główny składnik ścian komórkowych roślin i owoców) będące jednym z rozpuszczalnych składników błonnika pokarmowego



Mit o jabłku

Nieprawdą jest, że zjedzenie jabłka przed snem zastępuje mycie zębów, ponieważ obecne w jabłku cukry rozkładane są przez bakterie w jamie ustnej do kwasów, które wywołują próchnicę zębów.

Gruszki

- Uprawa gruszek sięga bardzo odległych czasów, choć kiedyś była uważana za drzewo demonów.
- Są wciąż nieco mniej popularne niż jabłka, ale smakują wybornie.
- Gruszki są owocami dość kalorycznymi – jeden średni owoc zawiera około 60 kcal. Dlatego nie są polecane do kuracji odchudzających.
- Są bogate w sole mineralne takie jak: fosfor, wapń, magnez, sód, chlor, cynk, miedź, żelazo, jod. Znajdują się w nich także kwasy owocowe, pektyny i witaminy: A, B1, B2, B5, C i PP.
- Gruszki polecane są przy kamicy nerkowej oraz infekcjach układu moczowego.



Mit o gruszce

Nieprawdą jest, że owoce odmian gruszki uprawianych są ciężkostrawne. Może jeść je każdy, trzeba tylko dobrze żuć każdy kęs. Mit ten powstał na bazie dzikich owoców gruszek, które zawierają dużo tzw. komórek kamiennych ze ścianami wysyconymi krzemionką lub węglanem wapnia tworzących twarde skupiska w miąższu gruszki.



- **Jabłko (100g)**
- Kalorie **52 kcal**
- Węglowodany **13.81 g**
- Tłuszcze **0.17 g**
- Błonnik **2.4 g**
- Białko **0.26 g**

- **Gruszka (100g)**
- Kalorie **58 kcal**
- Węglowodany **13.81 g**
- Tłuszcze **0.12 g**
- Błonnik **3.1 g**
- Białko **0.38 g**



Co wybrać?? Czy trzeba wybierać??
Warto zjeść codziennie jedno jabłko i jedną gruszkę :-)
Smacznego!!!!

Maria Gabryelczyk