**В чем причина популярности яблок?**

Яблоки - это вкусно!

🍎хорошо сочетаются практически с любыми продуктами

🍏могут употребляться не только в свежем виде, но и в компоте, пирожках или варенье

🍎при добавлении в салат позволяют получить необычное вкусовое сочетание Яблоки - это полезно!

🍎регулярное употребление яблок связано со снижением риска некоторых видов рака, в том числе колоректального рака, рака полости рта, пищевода и молочной железы

🍏в состав каждого яблока входит пектин, который способен снижать уровень холестерина в крови, замедляя развитие атеросклероза и уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний

🍎в кожуре яблок содержится антиоксидант кверцетин, обладающий противоопухолевым действием

🛒Как выбрать яблоки?

✔️плод не должен иметь вмятины, пятна и другие повреждения

✔️кожура не должна быть сморщенной

✔️избегайте сильно натертых воском яблок, его сложно будет отмыть, а польза такого яблока сомнительна

Полезен ли яблочный сок так же, как и свежее яблоко? Яблочный сок не равен настоящему яблоку! В соке нет клетчатки, как в целом яблоке, а значительная часть полезных питательных веществ находится в кожуре.