

## 21. říjen **Den jablek**

**„Kdo jablko denně sní, k tomu lékař nechodí „** praví anglické přísloví.

Jablko je označováno za léčivé ovoce. Obsahuje více než 30 různých minerálních látek a stopových prvků, např. provitamin A, vitamin B, kyselinu listovou, vitamin C a E, draslík, vápník, hořčík.

Žádné jiné ovoce neobsahuje tolik pektinu, jako právě jablko.

Původní domovinou jabloně byla Čína, odkud se později rozšířila do Evropy. Roubováním jabloní se zabývali už staří Římané. Než rozkvetou první růžové kvítky, trvá to malým stromkům až pět let, potom nám svá lahodná a zdravá jablíčka dávají až 100 let. Dnes známe více než 20 000 odrůd.

Jablka jsou dnes běžnou součástí našeho jídelníčku, působí příznivě na srdce, krevní oběh, proti revmatizmu, čistí zubní sklovinu, snižují cholesterol a vážou škodlivé látky v těle. Proto nezapomeňme, že i jedním jablkem denně prospějeme svému zdraví!

