

## Október hónap gyümölcse:

### az ALMA



Az alma jó C-vitamin forrás, emellett tartalmaz B-vitamint, cukrot és számos ásványi anyagot. Található benne magnézium, vas, kálium, különféle foszfátok s savak. A savaknak köszönhetően jótékonyan hat az emésztésre, valamint az agy működésére. Az alma rendszeres fogyasztásával csökken a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata, a rákos megbetegedések kialakulása. Az alma remek vízajtó, vértisztító és fertőtlenítő. A gyomorpanaszokon és a vérszegénységen kívül, az alma jó a fejfájásra, fáradtság ellen, asztmás megbetegedések esetén, illetve elengedhetetlen része minden diétának, fogyókúrának. Kalóriában szegény, rostban igen gazdag gyümölcs.

**további tudnivalók:**

[https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg\\_gyumolcs/cikkek/az\\_alma\\_jotekony\\_hatasai/20070110111458](https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek/az_alma_jotekony_hatasai/20070110111458)

Kedvezményezett: 21. Századért Alapítvány

„Egészség porta, egészség portál- Komplex egészséges életmód program”

EFOP-1.8.5-17-2017-00324