19 августа - Яблочный Спас

Яблочный Спас отмечается всегда в одну и ту же дату – 19 августа. Вместе с ним православные встречают Преображение Господне.

Издревле с наступлением Яблочного Спаса на Руси было принято прощаться с летом и активно собирать богатый урожай яблок. Этот день считается постным, поэтому лучше угощаться скоромной пищей. И, конечно, какой Яблочный Спас без яблок! Из этого фрукта можно сварить компот, варенье, джем, испечь пироги или сделать все, на что только у вас хватит фантазии.

В праздник приветствуется раздача яблочек нуждающимся – вам несложно, а им приятно. Для красоток в Яблочный Спас предлагается попробовать сделать фруктовую маску для лица. Бытует поверье, что если освятить три яблока в храме, отдать два просящим у церкви, а третье съесть с пожеланием достатка себе и семье, то целый год у вас будут водиться деньги. В этот праздничный день христиане, как правило, стараются преобразиться внутренне и пытаются избавиться от вредных привычек. Вечером перед праздником верующие приходят на большое церковное богослужение, а утром на литургию с крестным ходом.

В основном, яблоки бывают трёх основных видов: зелёные, красные и желтые. Каждый из них полезен для организма по-своему, но все без исключения помогают избавляться от токсинов, укрепляют сосуды и иммунитет.

Красные яблоки способствуют регенерации клеток печени, предотвращают атеросклероз, укрепляют ногти и волосы, а также полезны для профилактики катаракты и онкологических заболеваний.

Желтые яблоки помогают в борьбе с анемией, всецело позитивно влияют на работу желчного пузыря, предупреждают кариес, регулируют артериальное давление и улучшают пищеварение.

Самые полезные, пожалуй, **зелёные яблоки**. Их состав выводит холестерин, укрепляет зубную эмаль, помогает при снижении веса, используется для стимуляции работы кишечника и при профилактике рака толстой кишки, уменьшает кожные воспаления и отеки. При этом зелёные яблоки не являются аллергеном.

Многие задаются вопросом, нужно ли срезать яблочную кожицу перед употреблением фрукта. Исследования установили, что именно в кожуре по сравнению с мякотью фрукта содержится большее количество витаминов и минералов.

Однако на кожуре могут быть следы пестицидов, используемых для борьбы с вредителями.

Также некоторые производители пропитывают яблоки специальным составом для продления срока годности и товарного вида продукта, а состав этот для человека вреден. Поэтому, если яблоки вы вырастили не сами, а кожуру съесть хочется, их обязательно надо мыть в горячей воде с содой.

Польза яблок огромна. Медики рекомендуют употреблять их, к примеру:

* больным сахарным диабетом (пол-яблока в день для диабета первого типа, целое яблоко в два приема – для второго типа);
* при панкреатите без обострений (2 яблока в день на сытый желудок);
* при гастрите (в период обострения – только печеные и после консультации с врачом);
* для кишечника (раз в месяц съедать до 2 кг яблок, запивая кефиром, дает тотальную чистку);
* при запорах (лучше печеные, 2-3 штуки в день);
* при подагре (2 штуки в день, отдавать предпочтение сладким плодам);
* при колите (только без кожицы, норму определяет только врач);
* при холецистите (2-3 штуки в день в печеном виде).

Однако, как и у любого продукта, у яблок есть и минусы. От них стоит отказаться в период обострения язвы, гастрита и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, при индивидуально непереносимости, вздутии живота, метеоризме и, конечно, при наличии пищевой аллергии. Есть яблоки желательно за полчаса (или ранее) до основной еды и не ранее чем через 2 часа после приема пиши, иначе может начаться метеоризм. Также нельзя злоупотреблять семечками, съедать их в сутки стоит не более 6 штук. В целом же за один день можно есть до 3-4 яблок.

МЕДИНФО72 желает вам в Яблочный Спас добра, радости и мира в душе!