

22.10.2020 - Deň jablka









Zaujímavosti o jablku
- Najväčšie jablko - váži 1kg a 20 dlh (treba však spele 10 normálnych jablák)
- Najmenšie jablko - vypestoval japonský záhradník. Plody tohto jablka sú veľké asi ako čučoriedka.
- Najkľúša jablková šupka - vytvorila ju jedna Angličanka, trvalo jej to 12 hodín. Šupka nerála 22m.

1 jablko denne:
- chráni mozog
- zlepšuje funkciu srdca
- bojuje proti chripke, zápre, horúčke, prechladnutiu
- posiluje dásň v ústach
- prečistuje celý organizmus

Jablko-„Domáci lekár“
Āké látky obsahuje jablko ?
- veľa vody (až 85%)
- vitamíny (hlavne vitamín C)
- minerály
- vlákninu, hrozňový cukor, antioxidanty



