

LIVADA Eco-Școala

Considerat regele fructelor, mărul e unul din cele mai lăudate poame ale pământului. Vindecător în bolile de stomac, migrene, dureri de ficat și de splină, este cu atât mai bun dacă n-a fost atins niciodată de chimicale. Logic, în aceste condiții ar trebui să fie și mai căutat. Eco-Voluntarii Colegiului Agricol "Dimitrie Cantemir" culeg roadele din Livada Eco-Școala, plantată cu ocazia Zilei Verde a Eco-Școlilor începând cu anul 2013. Merele au fost distribuite elevilor care s-au bucurat de beneficiile acestora.

Principalele 10 beneficii ale merelor:

1. Studiile arată ca persoanele care au mâncat mere în fiecare zi, timp de cinci ani, prezintă cu aproape 70% mai puțin riscuri de accident vascular cerebral fatal și cu aproape 50% mai puține probabilități de a dezvolta o boală cardiacă și coronariană.
2. Flavonoizii din mere sunt aliații femeilor în lupta cu problemele supărătoare cauzate de o circulație proastă (angiectazii, pete vasculare la nivelul gambelor și chiar varice, insuficiență venoasă).
3. Fibrele conținute în măr și coaja acestuia facilitează digestia, tranzitul intestinal, previn constipația, dar și diareea, hemoroizii și acumularea de toxine în organism.
4. Unele cercetări au relevat că merele, în special soiurile roșii și cele Golden, inhibă cu 39-43% creșterea celulelor de cancer hepatic și de colon.
5. Îmbunătățesc funcțiile pulmonare și ale pancreasului, efectul fiind cu atât mai mare cu cât se consumă mai multe mere, zilnic.
6. Scad riscul formării de calculi urinari din oxalați. Potrivit unui studiu apărut în British Journal of Nutrition, consumul zilnic de 0,5-1 litru de suc de mere, grepfrut sau portocale modifică pH-ul urinar și nu mai permite formarea cristalelor de oxalați în urină.
7. Protejează în mod natural de radiația solară ultravioletă. Unul dintre ultimele studii științifice a demonstrat că fenolii antioxidanți din coaja speciilor de mere colorate cresc foarte mult rezistența pielii umane la acțiunea razelor ultraviolete.
8. Previn osteoporoza asociată menopauzei, datorită unui flavonoid conținut doar în mere și numit phloridzin, care exercită o acțiune antiinflamatoare și antioxidantă specifică.
9. Consumate ca o gustare, merele suprimă foamea și de aceea sunt indicate în curele de slăbire.
10. Sunt foarte apreciate în cosmetică: măștile cu măr ras, aplicat pe față timp de 10 minute, câteva zile consecutiv, ajută la curățarea tenului, la vindecarea acnelor și la estomparea ridurilor.

„Un măr pe zi ține medicul la distanță”

COLEGIUL AGRICOL "DIMITRIE CANTEMIR" HUȘI



NATURA ÎNSEAMNĂ VIAȚĂ!