



Alma: Adamzadyň taryhynda görnetin yz galdyran, nesilden-nesle geçip gelýän rowaýatlara siňen bu miwäniň ynsan saglygyna peýdaly täsiri sanap gutarandan gaty kän: alma, adam organizmine güýç-kuwwat berýär, keýpiňi göterýär, işdäni açýar, kesellere garşy göreşmäge ýardam edýär.

Içki täsiri: Düzümindäki fitonutrisewtikler (häsiýeti boýunça antiok- sidantlara menzeş tebigy birleşmeler) gandaky holesterini azaldýar. Almanyň düzüminde C, B1 B2, P, E vitaminleri, pektinler, şeker, organiki birleşmeler, karotin, kaliý, demir, marganes, kalsiý köp mukdarda saklanýar. C vitamini gök almada gyzyň alma seredeniňde has köpdür. Ertirlikden öň 2 alma iýýän adamlarda ýürek-damar keselleri köp düş gelmeýär. 1 almada 5 milligramdan 50 milligrama çenli hlorogen turşusy saklanýar. Almanyň 100 gramynda 50-70 kkal bardyr. Almanyň çigdinde ýod örän köp. Bedeniň ýoda bir gije-gündizlik talabyny kanagatlandyrmak üçin alma çigdiniň 5-6-sy ýeterlik. Alma ajöze iýilende ýumşak iç sürüji hökmünde täsir edýär, çişleri gaýtarýar.

Daşky täsiri: Düzüminde ýaralaryň bitmegine ýardamly C we E vitaminleri örän köpdür. Şonun üçin bir ýeriň şikeslenende elýeterde başga serişde bolmasa, bu miwäni gyryp, ulanaýmaly. Ýanykda gyrgyçdan geçirilen almadan ýapgy edilende agyry köşeşýär, çişler aýrylýar. Saçyňyz port, döwülegen bolup, öwüşginini ýitiren bolsa her gezek ýuwanyňdan soň alma sirkisi garylýan suw bilen çaykaň. Gyrgyçdan geçirilen almany ýapgy görünüşinde ulanmak maslahat berilýär.

Gyrlan almadan edilen ýapgy derini çyglandyrýar. Kapillýarlaryň diwarjyklaryny berkidýändigine üçin alma ekstrakty kuperoza garşy täsirli kremleriň köpüsine goşulýar. Almanyň düzümindäki oligozidler deriniň wagtyndan öň gasyn atmagynyň, garramagynyň öňüni almaga, ýüzüň dersindäki ýygrytlary aýyrmaga mümkinçilik berýär, öýjükleriň regenerasiýasyny stimüleýär, derini çäýeleşdirýär. Şoňa görä almanyň ekstraktlaryny ýüzüň derisi üçin niýetlenen kosmetiki serişdelere goşýarlar.

Lukmanlar almany gabygy bilen iýmegi maslahat berýärler. Bu tötänden däl. Bu miwäniň diňe bir maňzy däl-de, eýsem, çigidi, gabygy hem peýdalydyr.

Pektinler we kletçatkalar, ýagny almanyň iň gymmatly düzümi bölekleri onuň maňzynda saklanýar. Ortaça ululykly almada bu peýdaly maddalaryň 3 gramdan gowragy saklanýar. Munuň özi bedeniň pektinlere we kletçatkalara bolan bir gije-gündizki talabyny 10% kanagatlandyrmaga mümkinçilik berýär. Almanyň maňzyndaky iýmit süýümleri içiň gatamagynyň öňüni alýar, gany erbet holesterinden saplaýar, bedenden zyýanly gurşuny, myşşagy, ýaglaryň galyndylaryny çykarýar. Her gün 2 alma iýilende ganda holesteriniň derejesiniň 16% peselýändigini alymlar hasapladylar.

Alma düzümindäki witaminler,her gün ýekeje alma iýmek arkaly witamin ýetmezçiliginiň (gipowitaminoz) önüni alyp bolýar diýlip hasaplanylýardy.Ýöne soňky onýyllyklarda almada A, C witaminleriniň, B toparly witaminleriň ep-esli azalandygyny barlaglar görkezýär. Meselem, häzirki almalarda A vitamini geçen asyryň altmýşynjy ýyllarynda ulanan almalarymyz bilen deňeşdirilende 2-3 esse azdyr. Diýmek, günde ýekeje alma iýmek bilen oňmaly däl. Azyndan üçüsini iýmeli.

MAKRO-MIKROELEMENTLER:

Demriň köp bolandygy üçin onuň dişlenen ýeri garalýar ahyrn. Ýöne 1-2 sany alma bilen bedeniniziň bu mikroelemente talabyny doly kanagatlandyryrsyň öýtmäň. Ösümlik gelip çykyşly önümlerdäki demir özleşmeýär diýen ýaly. Kaliý, kalsiý, fosfor, natriý, sink ýaly mikroelementleri welin, alma arkaly doly alyp bolýandyr.

TANINLER:

Almada peýdaly maddalaryň bu toparynyň bardygy ýaňy-ýakynda ýüze çykarylýdy. Olar peşew-jyns ulgamynyň infeksiýalarynyň önüni almaga ýardam edýär, ýürek-damar kesellerinde peýdaly, dişleri we diş etini berkidýär.

GABYGY:

Almany gabygy bilen iýmegi maslahat berýänler ýalňyşmaýar. Onun düzüminde kwersetin antioksidanty köp. Bu element be- den öýjükleriniň wagtyndan on ölmeginiň önüni alýar, çişleri gaýtarýar.

ÇIGIDI:

Sagdyn ýaşayş ýörelgesine eýerýän, bu babatdaky her bir maslahaty berjaý etmäge çalyşýan adamlar almany çigdi bilen iýýärler. Bu tötänden däl. Ol ýoda baýdyr. Düzüminde biologiki taýdan işjeň maddalar we ragyň önüni almaga ýardamly fermentler saklanýar. Ýöne juda köp iýilende almanyň çigidi bedene zyýan ýetiribem biler. Ownuk çigitlerde köp mukdarda sinil turşusy (zäher) bar. Şonuň üçin bir gije-gündiziň dowamynda 1 almanyň çigidini (5-6 sany) çeynöp iýmek ýeterlik.

Alma bişirilen suw üsgülewük we hyžžyldy bolanda ýumşadyjy täsir edýär.

Gan basyşy bolan adamlara lukmanlar belli bir günde her gezek 300—400 gramdan, 1,5—2 kilogram alma iýmegi maslahat berýärler. Ýöne şol gün almadan başga hiç zat iýmeli däl.

Süýji kesellilere we semiz adamlara almanyň turşy sortlaryny, ýürek-damar kesellilere, sarysy gaýnaýanlara, içinde baş barlara süýji sortlaryny iýmek maslahat berilýär. Gowy bişen almada banandakydan 8 esse we apelsindäkiden 13 esse köp ýod bolýar. Şonuň üçin-de almany iç bur ma keseliniň önüni almak serişdesine degişli edýärler.

JEREN GALANDAROWA

S.A.Nyyazow adyndaky Türkmen oba hojalyk uniwersitetiniň

Aşgabat şäherindäki agrosenagat orta hünär okuw mekdebiniň mugallymy