

Jabuka je jedna od najkorisnijih namirnica za zdravlje organizma

- bogata je vitaminima C, A, E, B1, B2, B6
- obiluje beta karotenom , vlaknima, kalijem, kalcijem, fosforom, željezom, magnezijem
- sadrži oko 90 % vode , stoga uspješno osvježava i gasi žeđ
- popravlja raspoloženje (jer sadrži serotonin)
- jača imunitet
- vrlo je učinkovita u borbi protiv virusa i bakterija
- štiti organizam od prehlade
- smanjuje rizik pojave karcinoma debelog crijeva
- pozitivno utječe na rad bubrega, jetre i žuči
- pomaže izgradnju kostiju i zubi, sprječava karijes (Pranjem zubi uništavamo oko 60%, a jedenjem jabuke i do 90% bakterija u ustima.)
- potiče izlučivanje suvišne tekućine iz organizma; pomaže održavanju savršene tjelesne mase
- zahvaljujući karotinu štiti od utjecaja štetnih UV zraka
- sadrži pektin i celulozu pa potiče i regulira probavu, stabilizira crijevnu floru te pomaže kod poteškoća s probavom
- pozitivno djeluje na srce i krvožilni sustav



I zato ako još danas niste, pojedite barem jednu jabuku kako biste očuvali zdravlje.

Znate li ?

- jabuka pripada porodici ruža
- jabuka se bere uglavnom ručno
- jabuka u vreći krumpira sprječava klijanje
- New York se naziva još i The Big Apple
- od drveta jabuke izrađuju se "čarobni štapići"
- najveća ikad ubrana jabuka na svijetu bila je teška 1,5 kg
- jabuka je najspominjanije voće u literaturi

Uzrečice o jabukama:

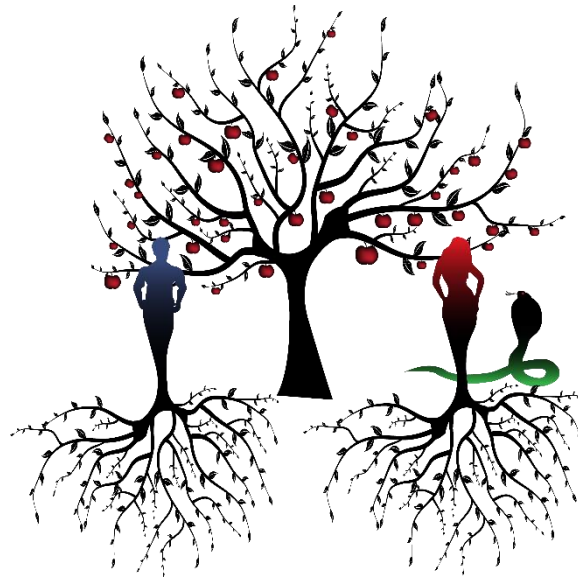
- Jedna jabuka na dan tjera doktora iz kuće van.
- Pojedi jabuku prije spavanja i doktor će kruha prositi.
- Jabuka ne pada daleko od stabla.
- Rumen kao jabuka.
- Zdrava kao jabuka.
- Ako želiš jabuku, moraš protresti drvo.
- Lijepa jabuka ponekad skriva crva.
- Crv ne čini jabuku.

Jabuka se spominje u mnogim pričama i mitovima, a poznati grčki mit govori nam da je grčka boginja svađe **Eris** bacila jabuku između tri najmoćnije božice **Olimpa, Heru, Afroditu i Atenu**, na jabuci je pisalo 'za najljepšu'. Naravno božice se međusobno nisu mogle dogovoriti koja je najljepša pa su za sud pitale trojanskog princa **Parisa**.



Afrodita potajno Parisu obeća najljepšu ženu na svijetu **Helenu**, da za uzvrat nju proglasi najljepšom božicom Olimpa. Paris pristaje, proglasi Afroditu najljepšom i dobi Helenu te tako izbije Trojanski rat u kojemu nakon deset godina rata Grci opljačkaše i razoriše Troju do temelja.

Jedan drugi mit, onaj biblijski o **Adamu i Evi** pripovijeda nam da je Eva ubrala jabuku sa zabranjenog drveta znanja. Kad Adam i Eva probaše plodove sa toga drveta, spoznaše svijet i shvatiše da su goli. Za kaznu ih Bog protjera iz rajskog vrta. Tako je jabuka postala simbolom znanja ali i grijeha (jabuka = lat. malus, zlo = lat. malum).



Trgovačka i tekstilna škola u Rijeci želi Vam sretan Svjetski dan jabuka !