

Amasya elmasıyım,
Meyvelerin başıyım.

Al sarı yanağım var Beni yersen kan yapar.

Elmayı bilmeyen kim?
Odur, en çok sevdiğim.
Rengi alev kırmızı,
Açar iştahımızı.

ELMA

  Elmanın sağlıktan sindirim sitemine, cilt hastalıklarından kalp damar sağlığına kadar birçok organa faydası vardır. Elma ayrıca içerdiği besin, vitamin ve elementler yardımıyla vücudu güçlendirir ve hastalıklarla mücadelede yardımcı olur.

 Önemli bir  A, E, B6, C, K vitamin kaynağıdır, bunun yanında yüksek miktarda potasyum ve çeşitli mineralleri içeren su içerir.



**Alzheimer Hastalığına Faydalıdır**

 Fareler üzerinde yapılan deneyler, elmanın Alzheimer hastalığından koruduğunu ve beynin yaşlılıktan kaynaklanan etkileri azalttığını ortaya koymuştur.



**Diyabete Yakalanma Riskini Azaltır**

Günde en az bir elma tüketimi %28 oranında diyabete yakalanma riskini azaltır. Elmanın içerdiği lifler ise kan şekerini düşürme noktasında önemli görevler üstlenir



**Elma Kalp Sağlığına Faydalıdır**

Araştırmalar, elmanın içerdiği liflerin arter ve damarlarda oluşan plakları çözdüğünü ortaya koymuştur.  Plaklar alter duvarlarındaki katılaşma sonucu oluştur ve damarları tıkayarak kanın akışını yavaşlatır. Bu durum da kalbe zarar verir. İçerdiği elementlerle plakların ortadan kalkmasını sağlayan elma, dolaylı olarak kalp sağlığına katkı sağlar.



**Elma Bağışıklık Sitemini Güçlendirir**

Elmanın diğer bir özelliği ise bağışıklık sistemini güçlendirerek, vücudun bütün hastalıklar karşısında mukavemetini arttırmasıdır.  Özellikle kırmızı elmada bulunan quercetin adındaki antioksidan bağışıklık sitemini güçlendirmede çok etkilidir.

**Sağlıklı Dişler İçin Elma**

Elmanın bilinen en önemli faydası, beyaz ve sağlıklı dişlerinizin olmasını sağlamasıdır.  Isırılarak yenilen bir elma diş fırçası görevi görür ve diş arasındaki mikropları veya artıkları temizler, bu yüzden uzmanlar elmanın ısırılarak tüketilmesini tavsiye ederler. Elma dişleri güçlendirir ve beyaz kalmasını sağlar bunun yanında ağız içerisindeki bakterileri öldürücü özelliği vardır.  Diş çürümelerini yavaşlattığı gibi ağzın tükürük üretmesine yardımcı olur.

****

**Sağlıklı Dişler İçin Elma**

Elmanın bilinen en önemli faydası, beyaz ve sağlıklı dişlerinizin olmasını sağlamasıdır.  Isırılarak yenilen bir elma diş fırçası görevi görür ve diş arasındaki mikropları veya artıkları temizler, bu yüzden uzmanlar elmanın ısırılarak tüketilmesini tavsiye ederler. Elma dişleri güçlendirir ve beyaz kalmasını sağlar bunun yanında ağız içerisindeki bakterileri öldürücü özelliği vardır.  Diş çürümelerini yavaşlattığı gibi ağzın tükürük üretmesine yardımcı olur.