



Polşa alimləri araşdırma zamanı aşkar ediblər ki, alma kolorektal xərçəngdən (yoğun bağırsaq xərçəngi) qorunmaq üçün ən yaxşı məhsuldur.

Kolorektal xərçəng ən yayılmış xərçəng növlərindən biridir.

Alma flavonoidlərlə zəngindir. Flavonoidlər güclü antioksidantlardır. Onlar hüceyrələri sərbəst radikalların təsirindən qoruyur və bununla da sağlam hüceyrələrin xərçəng hüceyrələrinə çevrilməsinin qarşısını alır.

Bundan əlavə alma pektinlər və qidalı liflərlə zəngindir ki, bu maddələr bağırsaqları yaxşı təmizləyir, qəbizliyin qarşısını alır. Nəzərinizə çatdıraq ki, xroniki qəbizlik kolorektal xərçəngin ciddi risk faktoru sayılır.

Saglamolun.az xarici KİV-lərə istinadla xəbər verir ki, mütəxəssislərin fikrinə görə, gündə 2 və bundan çox alma yemək kolorektal xərçəngin riskini 50% azaldır. Almanın qabığında flavonoidlər daha çoxdur və bu səbəbdən alimlər almanı qabıqlı şəkildə yeməyi tövsiyə edirlər.

Təəssüf ki, məhz alma qabığında pestisid və s. ziyanlı maddələr toplanır. Almaları yedikdən

əvvəl adi soda məhlulunda saxlamaqla (1 l su+ 1 x.q. soda) bu ziyanlı maddələrin miqdarını xeyli azaltmaq mümkündür.

Həmçinin mütəxəssislər hər gün 1 almanın çəyirdəklərini də yeməyi tövsiyə edir. Bu çəyirdəklərin tərkibində olan maddələr qalxanavari vəzi üçün faydalıdır və orqanizmə xərçəng əleyhinə təsir edir.