**Ābolu mizu noderīgās īpašības un pielietojums**

<https://howtogetrid-lv.expertexpro.com/yablochnaya-kozhura-poleznye-svojstva-i-primenenie/>

Daudzi cilvēki zina, ka veselīga ir arī ābolu miza. Taču pēdējā laikā daudzi pirms ābola ēšanas tos nomizo, jo ir pārāk liels risks saindēties ar ķīmiskām vielām. Bet tas ir nepieciešams tikai tajos gadījumos, kad āboli tiek iegādāti lielveikalā.

Ābolu mizas satur lielu daudzumu vitamīnu un uzturvielu, kā arī askorbīnskābi, ogļhidrātus, A, E vitamīnu, kalciju un fosforu, kas nepieciešams veselībai.

 Sarkano ābolu šķirnes satur īpašas vielas (antociānus), kas var novērst krūts un aknu vēzi. Tādas ābolu šķirnes ir bagātākas ar antioksidantiem.

**Ābolu mizas cilvēka ķermenim**

1. Kvercetīns un rutīns ir īpaši antioksidanti, kas atrodas arī ādā. Šiem savienojumiem ir ļoti spēcīga iedarbība šūnu līmenī, kā arī pasargā organismu no iekaisuma, novērš asinsrites problēmas. Pēc Kornelas universitātes zinātnieku domām, ābolu mizu ēšana ievērojami samazina astmas, hipertensijas un vēža risku.
2. Kanādas zinātnieki secināja, ka ābolu miziņas noderīgo vielu satura dēļ šis produkts var izārstēt pat visnopietnākās kaites, kas rada draudus dzīvībai.
3. Nešķīstošo šķiedru un C vitamīna ietekmē, notiek lieko tauku sadalīšanās process. Tika pamanīts, ka treknu ēdienu cienītāji dažreiz vēlas ēst ābolu. Daudzi neapzinās, ka tā ķermenis lūdz palīdzību.
4. Ābolu mizas palīdz uzturēt normālu kuņģa-zarnu trakta darbību, un tas ir pektīna komponentes nopelns. Tas normalizē zarnu mikro floras darbu, veicina prebiotiku darbību, kas aktīvi ietekmē cilvēka imunitātes stāvokli.
5. Amerikas zinātnieki secinājuši, ka antioksidantiem, kas ir galvenā ābola sastāvdaļa ir spēja pretoties divpadsmit pirkstu zarnas vēzim.
6. Aiovas Universitātes zinātnieki atklāja, ka produktā esošā ursulskābe palīdz veidot muskuļus un pazemina muskuļu atrofiju. Endokrinologu pētījumu rezultātā tika izdarīti secinājumi par šī produkta iedarbību uz muskuļu šķiedrām. Ursulskābe aktīvi mijiedarbojas ar daudziem hormoniem, piemēram, insulīnu, un skābe palīdz receptoriem pierast pie šīm vielām, attīstot cilvēku muskuļus.
7. Ursulskābe asinīs samazina cukura un holesterīna saturu, kā arī tauku nogulsnes.

Ja mēs runājam par ābolu mizas negatīvajiem aspektiem, tad tie ir produktos, kas apstrādāti ar pesticīdiem. Lai uzlabotu augļa izskatu, ābolu virsmu parasti apstrādā ar vasku. Šādi augļi ir ļoti kaitīgi cilvēka ķermenim.

**Tradicionālās medicīnas receptes ar ābolu miziņu**

1. Tēja ar ābolu miziņu palīdz ārstēt reimatismu un podagru. Nepieciešams 3 ēd.k. l ielej 500 ml vārīta ūdens. Šis šķidrums paredzēts tūlītējai lietošanai. Dzeriet to sistemātiski.
2. Reimatismu ārstē žāvētu ābolu novārījums. Pievienojiet lakricas sīrupu, 200g žāvēta produkta un 1l ūdens. Āboliem pievieno ūdeni un vāra 15 minūtes, tad ļauj atdzist un pievieno sīrupu (tējkaroti uz glāzi šķīduma). Ieteicams dzert 200ml divas reizes dienā vairāk kā vienu mēnesi.
3. Ja iekaisis kakls, tad ņem 100 g ābolu mizas, pielej litru vārīta ūdens, vāra 5 minūtes. Atdzesē un dzer pa 200-300 ml.
4. Ābolu – alkohola tinktūrai nepieciešami 2,5 kg sasmalcinātu ābolu mizas, pārlej 1,5 litrus degvīna. Ievietojiet trauku 3 nedēļas gaismā, pēc tam izkāš un iegūto šķīdumu vēl 10 dienas tur ledusskapī.
5. Ķirbju – ābolu ievārījumi, sulas labi ārstē anēmiju. Vāra zaļos ābolus ar ķirbju mīkstumu. Pēc tam maisījumu noņem no uguns, atdzesē, izkāš tad vāra vēl 15 minūtes. Šo ēdienu var ēst gan bērni, gan pieaugušie.

**Dr.sc.ing. Andris Ansis Špats piebildes:**

 Ābolu mizas jāžāvē pēc iespējas saudzīgāk, lai saglabātu to krāsu un aromātu. Aromātu parasti veido 50-60 fenoli, kas labvēlīgi ietekmē sirds darbību un uzlabo emocionālo stāvoli. Ābolu tumši sarkano vai violeti sarkano krāsu veido vairāki antociānu veidi (antocianīni- \_[cyanidin](https://en.wikipedia.org/wiki/Cyanidin%22%20%5Co%20%22Cyanidin), [delphinidin](https://en.wikipedia.org/wiki/Delphinidin%22%20%5Co%20%22Delphinidin), [malvidin](https://en.wikipedia.org/wiki/Malvidin%22%20%5Co%20%22Malvidin), [pelargonidin](https://en.wikipedia.org/wiki/Pelargonidin%22%20%5Co%20%22Pelargonidin), [peonidin](https://en.wikipedia.org/wiki/Peonidin%22%20%5Co%20%22Peonidin), and [petunidin](https://en.wikipedia.org/wiki/Petunidin%22%20%5Co%20%22Petunidin).), kas palīdz izvadīt brīvos radikāļus un attīra organismu pēc lietotās ķīmijas terapijas. Par antociānu iedarbību vēža ārstēšanā ir daudz pētījumu, it īpaši dzērveņu jomā.

[**https://content.iospress.com/articles/journal-of-berry-research/jbr180370**](https://content.iospress.com/articles/journal-of-berry-research/jbr180370) **Kanādā pēta 136 mežā atrasto dzērveņu jaunus klonus, dažādus antociānus (2019.g.):** [**https://www.researchgate.net/publication/332358359\_Antioxidant\_properties\_and\_structured\_ biodiversity\_in\_a\_diverse\_set\_of\_wild\_cranberry\_clones**](https://www.researchgate.net/publication/332358359_Antioxidant_properties_and_structured_%20biodiversity_in_a_diverse_set_of_wild_cranberry_clones)

# Pamatojoties uz šiem pētījumiem Pētnieciskā jaunsaimniecība “Gundegas” izstrādāja jaunu tehnoloģiju un tagad piedāvā izcilus produktus: +40C t žāvētas ābolu daiviņas, kas piesūcinātas ar dzērveņu ekstraktu. Šis jaunais produkts visus pārsteidz ar garšas kompozīciju, jo tieši dzērveņu ekstraktiem šī ir kulināriem vērtīga īpašība – kompozīciju veidošanas spēja. Žāvētas sarkano ābolu miziņas satur daudz antioksidantu un antociānu molekulas, kas ļauj tās plaši pielietot daudzu slimību gadījumos. Tās noder arī profilaksei – vispārējās imunitātes paaugstināšanai, sevišķi novēršot Covid pandēmiju. Šie produkti noderīgi arī bērniem un vegāniem, jo tiek ražoti no bioloģiski audzētiem āboliem un dzērvenēm.

**2022. gada 10. septembris**