Merhaba arkadaşlar. Beslenme dostu projesi kapsamında okulumuzda her ay meyve günü düzenlenecektir. Kasım ayı meyvesi elmadır. Şimdi sizlere elma ile alakalı kısa bilgiler vereceğim.

Bir Sonbahar meyvesi olan Elmanın yararları saymakla bitmez.

\*C vitamini açısından oldukça zengindir.

\*Potasyum zenginliğinden dolayı oldukça dinlendiricidir. Çok fazla potasyum olduğu için insanların dinlenmesine yardımcı olur.

\*A ve E vitamini bulundurur.

\*Yüzde 85 oranında su bulundurur.

\*Fosfor, kalsiyum, demir, çinko ve magnezyum bulunur

\*Kötü kolesterolü düşürür.

\*Böbreklerin temizlenmesine yardımcı olur

\*Uykusuzluğa iyi gelir

\*Baş ağrılarını giderir

Yüksek tansiyonu düşürür

\*Bağırsaklardaki parazitleri temizler.

Şimdi de elma ile alakalı ilginç bilgiler sunacağım

Elmaların suda batmadan yüzebilmesinin nedeni, bir elmanın %25’inin havadan oluşmasından dolayı

## Dünyada, Çin ve ABD’den sonra elma üretiminde başı çeken ülke Türkiyedir.

## Sıradan bir insan, bir yıl içinde 65 tane elma yemektedir.

## Elmanın içinde doğal olarak bulunan bir asit, diş lekelerine iyi gelmekte ve bu asit ağız bakım ürünlerinde de kullanılmaktadır.

## Bir elma ağacının ilk elmasını vermesi için 4-5 yıl geçmesi gerekmektedir.

## Sabah yenen bir elma, uykuyu açıp kendine getirmede kahveden çok daha etkilidir.

Elma ağaçları 100 yıldan fazla yaşayabilir.