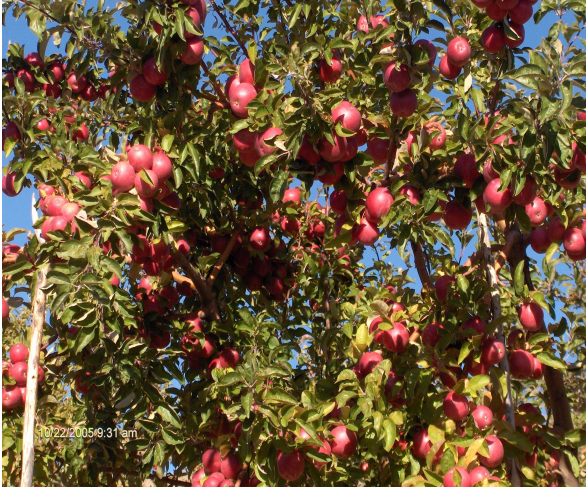


# ELMA AĞACI(Malus domestica)



## Elma 'nın İçerdiği Maddeler:

Protein, Şeker, Lif, Lipid, C Vitamini, E Vitamini, B1 Vitamini, B2 Vitamini, B5 Vitamini, B6 Vitamini, Magnezyum , Fosfor, Potasyum, Kalsiyum, Demir içermektedir.

## Elma 'nın Özellikleri:

Eski adı alma olarak bilinmektedir. Kırmızı renginden dolayı bu ad konulmuştur. Kökeni Anadolu olmakla

birlikte Rusya ve Anadolu'ya yayılım göstermiştir. Besleyici özelliğinin fazla ve fiyatının makul olmasından dolayı her kesim tarafından tercih edilmektedir. Elma iklim ve toprak koşullarına kolaylıkla uyum sağlayabilmektedir.

## Elma 'nın Faydaları:

- Kötü kolesterolu düşürür.
- İyi kolesterolu yükseltir.
- Böbrek taşlarının düşürülmesini sağlar.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- İyi bir antioksidandır.
- Tansiyonu düşürür.
- Uykusuzluk sorunlarını giderir.
- Bağırsak kurtlarının düşürülmesine yardımcı olur.
- Vitamin deposudur.
- Sindirim sistemini çalıştırır.
- Kabızlığı giderir.
- Kan yapımına yardımcı olur.

- Kanser oluşumunu engeller.
- Kas ağrılarını giderir.
- Kalp krizi riskini düşürür.
- Hemoroide iyi gelir.