

Propiedades de las Manzanas

MIÉRCOLES 8 DE JULIO DE 2009

La manzana es la fruta por excelencia, porque en efecto, es para el hombre goce, alimento y medicina.

Representa un regalo triple de la naturaleza: a la vista, al tacto y al paladar.

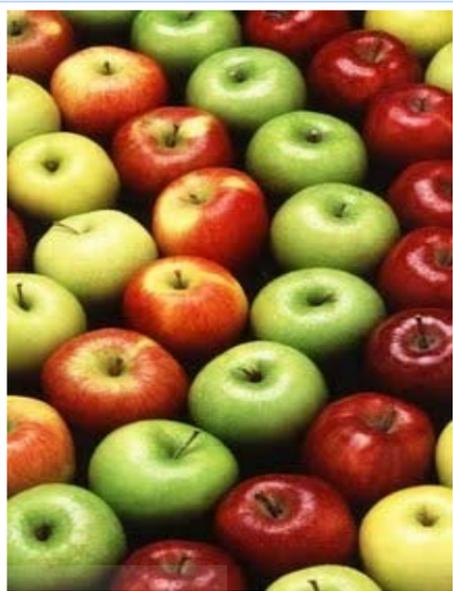
Desde su patria prehistórica, que se cree fue la región de Trebisonda, el *Malus Communis*, antepasado de todas las manzanas, penetró en Egipto, donde se encuentra entre los árboles que hizo plantar Ramsés II en los jardines del delta del Nilo y cuyos frutos sirvieron para llenar las famosas 848 cestas donadas por Ramsés III a los sacerdotes de Tebas para sus ofrendas diarias a los dioses de Egipto. Se cree que hay 80.000 variedades de las cuales se han clasificado 8.000.

Goce a la vista porque su piel brinda un refinado juego de colores con exquisita armonía, a veces luciendo un rojo concentrado que va del tono claro al oscuro brillante, otras veces de un verde pálido que recuerda los ciclos estivales al ponerse el sol y otras asemeja el encanto de Oriente como con arabescos en los que aparecen todos los colores de la paleta vegetal.

Goce al tacto por su piel lisa, sin poros ni pelusa, y por su forma esférica, que invita a la caricia. Y goce al paladar por su consistencia, sabor y aroma, un aroma verdaderamente incomparable y exquisito, porque está formado no por uno o dos olores, sino por gran variedad de esencias diferentes que se conjugan entre sí con gran armonía de matices y proporciones, muestra de ello es la esencia de manzana.

Propiedades

La manzana es un alimento en gracia a los azúcares, las vitaminas, las sales y el agua que contiene,



porque es pobre en proteínas y lípidos. El jugo contiene el 10 por ciento de prótidos, de los que el 9 por ciento son azúcares simples, monosacáridos, que se presentan en forma de glucosa y frutosa, los más simples de todos los azúcares, de tal modo que es insignificante o casi nulo el esfuerzo digestivo necesario para que el organismo pueda utilizar los glúcidos de la manzana.

Por ello esta fruta, y mejor aún su jugo, es un alimento energético que facilita el trabajo muscular, este jugo no es solamente una bebida, sino un alimento líquido de igual valor que la leche. Además, la manzana contiene abundancia de vitamina C y gran cantidad de vitamina B, combinación que en jugos de esta y otras frutas jugosas han conquistado puesto de honor como bebidas de mesa y bebidas de trabajo.

El sustituir las bebidas alcohólicas, como el vino, la cerveza, etc., por bebidas analcohólicas, como los jugos de frutas, y en especial el jugo de manzana, es algo realmente muy importante, de extraordinario valor social, porque su efecto redundo no solo en beneficio para la salud humana sino en rendimiento en el trabajo.

El alcohol es un mal alimento que se transforma tan sólo en calor y al músculo no le sirve de nada. Las bebidas alcohólicas, cualesquiera que sean, disminuyen la capacidad de trabajo por más que produzcan una impresión de fuerza redoblada; esto sucede porque su efecto narcótico amortigua la sensación de cansancio.

El valor alimenticio de la manzana, que se debe a la calidad de los azúcares, y a la abundancia de vitaminas hidrosolubles que contiene, se debe también a ese 84-93 por ciento de agua existente en cada fruta bien madura, gracias a lo cual es la preferida para aplacar más que la sed normal producida por el organismo en sí, la otra sed... la sed celular...

Pero es también medicina, más aún, la manzana es la fruta medicinal por excelencia. Facilita la digestión, provocando una abundante secreción salival; bien masticada, combate la aerofagia y el estreñimiento por la gran cantidad de pectina que posee; por el tanino y las sales potásicas que contiene se opone a la formación del ácido úrico.

En estos casos conviene de preferencia la 'tisana de manzanas', que se prepara haciendo hervir por 15 minutos en un litro de agua dos o tres manzanas cortadas a rajadas redondas sin pelar, porque incluso la piel tiene un gran valor medicinal, habiéndose demostrado su utilidad contra la gota, el reuma crónico, los herpes y la litiasis. Gozó de gran celebridad y todavía es muy apreciada la famosa receta del «apozema malus communis», que consiste en esta piel desecada y en polvo, en dosis de una cucharada sopera en un tazón de agua hirviendo, constituyendo una bebida de propiedades diuréticas y urolíticas muy acusadas.

Son tan grandes las virtudes medicinales de esta fruta, que la medicina popular inglesa no se cansa de repetir desde hace siglos que «an apple a day keeps the doctors away» (una manzana al día aleja al médico de tu casa).

Las manzanas son refrescantes y laxantes. Una manzana todas las mañanas es depurativa y una todas las noches es laxante. El agua en que se han hervido constituye una bebida agradable, sabrosa y muy útil en caso de enfermedades agudas e inflamatorias. Calma los ardores de la sed y la fiebre, disminuye la irritación y produce efectos beneficiosos en los riñones y la vejiga facilitando su funcionamiento.

El valor terapéutico del jugo de manzana es extraordinario en las enfermedades febriles y en los casos de operaciones tanto antes como después de intervención quirúrgica; pero resulta particularmente beneficioso en la nefritis aguda y crónica, en la insuficiencia cardíaca y en las enfermedades del hígado.

Según opinión de Lavillay, el jugo de manzanas, como el de la uva, produce efectos protectores sobre los vasos sanguíneos, de los cuales disminuye la debilidad, aumentando a la vez la energía cardíaca.

Hoy día también se recurre a la manzana y a su jugo a favor de la caries dental, enfermedad actualmente muy extendida, producida por los azúcares que, al quedar sometidos a la fermentación de algunos microbios que se encuentran habitualmente en la cavidad bucal, producen ácido láctico y pirúvico. Pues bien, los azúcares que contiene la manzana son los menos perjudiciales, mientras que los del higo resultan más nocivos.

Las propiedades curativas de la manzana ocupan un auténtico puesto de honor en las enfermedades de los niños, sobre todo en aquellas a cargo del sistema gastrointestinal, en donde a veces hace verdaderos milagros por sus efectos mecánicos (celulosa), por sus efectos antitóxicos (estado coloidal de la pectina), por sus efectos antiinfecciosos y acidificantes (ácido málico—capaz de acidificar el ambiente intestinal y renovar la flora bacteriológica) y por sus efectos astringentes (ácido tánico). En consecuencia, son cuatro los

grandes pilares de las funciones terapéuticas de la manzana: la celulosa, la pectina, el ácido málico y el ácido tánico.

Por el fósforo que contiene es un excelente tónico cerebral. Recomendada en casos de insomnio y nerviosismo, cefaleas y anemias.

La manzana es de la familia de las Rosáceas, de las que hay cerca de 2.500 variedades conocidas y del género Malus. La mayor parte casi un sesenta por ciento se consume en fresco.

Algunas variedades pueden consumirse todo el año, otras desde abril hasta diciembre. Las más conocidas son: la "Golden Delicious", "Red Delicious", "Starking" "Richared" Reineta Blanca del Canadá", "Verde doncella" "Galaxias", "Gala", "Fuji", "Belleza de Roma", "Esperiega de Ademuz" "Granny Smith".

Las más conocidas Golden & Red Delicious conserva su forma y rico sabor suave cuando está cocida al horno o cocinada. La piel es tan blanda y fina que puede comerse sin pelar (mejor las rojas para comer)

Resumen:

Este fruto además de ser refrescante aporta los siguientes beneficios al cuerpo:

Tiene un alto contenido de vitamina C y otras sustancias (fitoquímicos) con propiedades anticancerígenas y antioxidantes que evitan el envejecimiento de los tejidos, manteniendo en perfecto estado al sistema inmunológico.

El aporte calórico de la manzana es moderado de 55 calorías por cada 100 gramos de producto.

Su sabor dulce se debe a que posee buena cantidad de fructosa, azúcar cuya principal característica es que se asimila con lentitud en el organismo y ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Tiene un alto contenido de fibra y cascarilla que provocan sensación de saciedad y combaten el estreñimiento.

Su alto contenido de pectina, ayuda a que el cuerpo disminuya los niveles de colesterol en sangre, de acuerdo con estudios realizados en diversas naciones, como Francia, Italia e Irlanda, se ha establecido que consumir dos manzanas al día puede reducir hasta en 10% el nivel de este tipo de grasas

Protege al organismo contra los efectos de la contaminación ambiental, debido a que favorece la eliminación de metales nocivos como plomo, mercurio y cesio, así como otras sustancias tóxicas que los habitantes de las grandes urbes inhalan.