# Obuolys

**Obuolys** – obels vaisius.

Obuolyje yra 3-5 lizdai su 2-3 sėklomis lizde. Vaisiaus luobelė labai plona, minkštimas sultingas, be sukietėjusių ląstelių.

Prinokę obuoliai būna raudoni, geltoni, žalsvi ar įvairiaspalviai.

Obuoliai gali būti kepami, verdami, džiovinami, konservuojami. Jie dažnai naudojami kaip pyragų, blynų ir kitų kepinių įdaras. Gaminamas obuolių sūris.

Iš šviežių ar virtų vaisių gaminami įvairūs gėrimai: gaiva, kompotas, limonadas, spaudžiamos sultys.

Rauginant obuolių sultis, gaminamas obuolių vynas, sidras.

Medicinos knygose rašoma, kad tiems, kurie kasdien valgo obuolius, kraujyje sumažėja cholesterolio.

Obuolių marmelade daug pektinų, todėl jį patartina valgyti žmonėms, dirbantiems kenksmingomis sąlygomis, nes pektinai absorbuoja medžiagų apykaitoje ir virškinant susidariusias toksines medžiagas bei sunkiuosius metalus (gyvsidabrį, kadmį, kobaltą, šviną).

Pasitarus su gydytoju obuoliais galima gydyti ir virškinamojo trakto ligas, švieži tarkuoti obuoliai valgytini viduriuojant, jais gydomas ūmus ir lėtinis storosios žarnos uždegimas.

Tekstas pateikiamas pagal Creative Commons Attribution/Share-Alike Licenciją; gali būti taikomos papildomos sąlygos. Detaliau – Terms of Use .