# Μήλο

Το **μήλο** είναι φρούτο, καρπός του δέντρου **μηλιά** (επιστ.: ***Μηλέα η οικιακή***, ***Malus domestica***) της οικογένειας των Ροδοειδών (Rosaceae). Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα και ευρύτατα καλλιεργούμενα φρούτα. Το δέντρο είναι φυλλοβόλο και φτάνει τα 5-12 μέτρα ύψος με φύλλα που έχουν ελλειψοειδές σχήμα και μυτερή άκρη. Ανθίζει την άνοιξη με άσπρα άνθη (ελαφρά ροζ στην αρχή), 2.5-3.5 cm σε διάμετρο, με πέντε πέταλα. Τα φρούτα ωριμάζουν το φθινόπωρο, και συνήθως έχουν διάμετρο 5-9 cm (και σπάνια μέχρι και 15 cm).

Το μήλο βοηθά στην πέψη καθώς και στην καύση του λίπους.[*εκκρεμεί παραπομπή*] Έχοντας πολύ λίγες θερμίδες βοηθά τον οργανισμό να διατηρηθεί υγιής.[*εκκρεμεί παραπομπή*] Είναι καλό να καταναλώνεται μετά από κάποιο γεύμα γιατί έχοντας πολύτιμες θρεπτικές ουσίες βοηθά στο μεταβολισμό του οργανισμού και την γρηγορότερη πέψη.

Όλα τα κείμενα είναι διαθέσιμα υπό την Creative Commons Attribution/Share-Alike License· μπορεί να ισχύουν και πρόσθετοι όροι. Δείτε τους Όρους Χρήσης για λεπτομέρειες.