# Alma

**Alma** Alma bitkisinin meyvəsi. Meyvəçilikdə əsas yerlərdən birini tutur. Azərbaycanda almanın üç yüzə qədər müxtəlif növü və çeşidi vardır. Bunlardan altmışı sənaye üçün əhəmiyyətlidir. Digər şirəli meyvələrdən almanın üstünlüyü odur ki, onu bütün il boyu saxlayıb istifadə etmək mümkündür. Almanın yetişmə fəsli aşağıdakı kimidir: yay (iyul, avqust), payız (sentyabr, oktyabr), qış (noyabrdan fevral ayına qədər). Eyni sort alma iqlim şəraitindən asılı olaraq yetişmə dövrünü dəyişə bilər. Almanın növündən və sortundan asılı olaraq rəngi, dadı və ətri müxtəlif olur.

Almanın tərkibində 5-24 %-ə qədər şəkər, 1,3 %-ə yaxın üzvü turşular (alma, limon, kəhraba), pektin və aşı maddələri, B və C vitaminləri, karotin, mineral maddələrdən isə kalium, natrium və dəmir duzları vardır. Almada olan dəmir duzu böyük müalicəvi əhəmiyyətə malikdir. Almanın tərkibində olan şəkərin əsas hissəsini qlükoza və fruktoza təşkil edir ki, onlar da ürək damar sistemi üçün çox faydalıdır.

Almadan təbii halda istifadə etməklə yanaşı, bir sıra qiymətli konservləşdirilmiş məhsullar – kompot, mürəbbə, povidlo, şirə, püre və s. hazırlanır. Bu məhsulların çox böyük müalicəvi əhəmiyyəti vardır. Almanın və ondan hazırlanan müxtəlif konserv məhsullarının ürək zəifliyinə, qanazlığına, xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərinə, eləcə də vitamin azlığına çox yaxşı müalicəvi.

## Alma şirəsi

Alma şirəsi demək olar ki, şirələrin bütün keyfiyyətinə malikdir. O aşağı kalorilidir, kifayət qədər dəmirə malikdir (bu isə o deməkdir ki, qanın az olması zamanı çox faydalıdır) və böyrək daşlarının təmizlənməsində çox möcüzəli təsirə malikdir. Alma şirəsi ağ ciyər problemləri olanlara, təkrarlanan bronxitlərə, həmçinin siqaret həvəskarlarına çox faydalıdır. Gündə yarım stəkan alma şirəsi nəfəs orqanlarının funksiyasını yaxşılaşdırır.