

于心脏的健康运转，苹果的纤维、果胶、抗氧化物和其他成分能降低体内坏胆固醇并提高好胆固醇含量，让“坏”胆固醇阻塞血管的时间比正常情况下晚一些，而“坏”胆固醇阻塞血管的时间越早，就说明患心脏病的几率越大。

理由五：多吃苹果能预防骨质疏松

苹果中含有能增强骨质的矿物元素硼与锰。美国的一项研究发现，硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度，这些物质能够有效预防钙质流失。医学专家认为，停经妇女如果每天能够摄取3克硼，那么她们的钙质流失率就可以减少46%，绝经期妇女多吃苹果，有利于钙的吸收和利用，防治骨质疏松。

理由六：苹果能中和人体酸性物质

70%的疾病发生在酸性体质的女性身上，而苹果是碱性食品，吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质（包括运动产生的酸及鱼、肉、蛋等酸性食物在体内产生的酸性代谢产物），增强体力和抗病能力。