



# ஆப்பிள்

• ஆப்பிள் பழம்

பழவகைகளுள் ஒன்று.

• ஆப்பிள் இலையுதிர்

மரவகையைச் சார்ந்ததாகும்.

• இலையுதிர் காலத்தில்

பழங்கள் நன்கு

முதிர்ச்சியடைகின்றன.

• ஆப்பிள் முதன் முதலில் மத்திய ஆசியாவில் தான்

பயிர் செய்யப்பட்டது. தற்போது, உலகின் எல்லா

விதமான குளிர்ப்பகுதிகளிலும் வளர்க்கப்படுகிறது.

• ஆப்பிள் பழத்தை பழரசமாகவும் பதப்படுத்தப்பட்ட

உணவுகளிலும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

• இப்பழத்தை சாப்பிடுவதால் இரத்தம்

தூய்மையடைவதுடன் அதிகரிக்கவும் செய்கிறது.



# ஆப்பிள்



- ஆப்பிள் மஞ்சள், பச்சை மற்றும் சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும்.
- இவற்றில் கொழுப்புச் சத்துக்கள் கிடையாது. உடலுக்கு மிகுந்த ஆரோக்கியத்தைத் தருகின்றன.

தினம் ஓர் ஆப்பிள், மருத்துவரைத் தூர வைக்கும்  
(An apple a day keeps the doctor away) என்பது ஆப்பிளின்  
நன்மையைக் குறித்த பழமொழியாகும்.