

## **О пользе яблок**

Яблоки на 80% состоят из воды, остальная часть приходится на клетчатку, органические кислоты и углеводы. Самыми полезными считаются свежесобранные яблоки. Именно в них сосредоточена максимальная концентрация полезных веществ.

Яблоки содержат большое количество растворимой клетчатки, которая помогает снизить уровень холестерина в крови и препятствует закупорке сосудов. Пищевые волокна помогают регулировать пищеварение и поддерживать здоровье кишечника. Регулярное употребление продуктов, богатых клетчаткой, снижает риск возникновения вздутия и запоров.

Яблоки – богатый источник витамина С, который, как известно, является антиоксидантом и помогает укрепить иммунную систему, что особенно важно в период сезонных простудных заболеваний.

Яблоки богаты витаминами группы В, также в них находится небольшое количество витамина А и витамина Е. В составе яблок присутствуют: калий, кальций, марганец, магний, железо, молибден, цинк, хлор, хром, сера, медь. Больше всего в плодах содержится железа, которое является важнейшим компонентом крови, оно необходимо организму для образования гемоглобина, входящего в состав эритроцитов. Именно этот металл связывает собой атомы кислорода и переносит их от легких к тканям организма, позволяя организму дышать, а на обратном пути выводить углекислый газ. Железо участвует в кроветворении, выработке энергии, иммунном ответе, синтезе ДНК, гормонов.

Кальций необходим для нормальной работы опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Калий помогает расслабить кровеносные сосуды, снижая тем самым риск высокого кровяного давления и различных сердечно-сосудистых осложнений.

В составе яблок также присутствует пектин, который помогает улучшить работу кишечника и способствует естественному очищению. Антиоксиданты, которыми также богаты яблоки, препятствуют окислительным процессам в организме. Танины обладают противовоспалительными свойствами и оказывают благоприятное воздействие на организм при заболеваниях мочеполовой и сердечно-сосудистой систем.

Яблоки богаты флавоноидами. Это мощные антиоксиданты, которые обладают противовоспалительными свойствами. Яблоки содержат вещество под названием кверцетин, обладающее свойством защищать мозг от повреждений. Научные исследования показали, что кверцетин помогает нейронам выживать, продолжать функционировать, а также замедляет их потерю с возрастом. Благодаря данному свойству снижается риск развития дегенеративных заболеваний мозга.

Рекомендуемая суточная норма для взрослого человека – одно-два средних яблока в день, при этом их цвет не имеет значения. Однако лучше чередовать разные сорта, поскольку в каждом содержатся разные полезные вещества.

Переедание яблок в индивидуальных случаях может спровоцировать негативные последствия, связанные с деятельностью желудочно-кишечного тракта. К побочным эффектам относят повышенное газообразование, диарею, вздутие и воспалительные заболевания слизистой.

Правила выбора и хранения яблок.

Прежде всего, внимательно осмотрите яблоко: на нем не должно быть коричневых точек, а также мутноватых коричневых пятен (признаков загнивания), оно должно быть достаточно крепким на ощупь и не дряблое. Если яблоко на ощупь очень твердое, значит и мякоть у него твердая, хрустящая. У чуть более мягких на ощупь яблок мякоть рыхлая.

Цвет яблока должен соответствовать заявленному сорту. К зеленым яблокам стоит относиться очень внимательно. Часто это незрелые или же очень кислые плоды. Слабый алый румянец на зеленом плоде в ряде случаев свидетельствует о том, что яблоко сняли незрелым и, возможно, оно очень кислое (исключения: сорта Симиренко, Грэнни Смит).

Если хотите выбрать действительно вкусные яблоки, понюхайте плод. Яблоки без запаха обычно обладают не очень выраженным вкусом. Неприятный запах может свидетельствовать о начале гниения, о том, что яблоко начало портиться.

Хранить яблоки следует в прохладном и темном месте. Для более длительной сохранности можно завернуть их в бумагу. Также для продления срока годности можно завернуть каждый плод по отдельности и положить в холодильник в отсек для фруктов и овощей. Не храните их рядом с другими фруктами или овощами, поскольку яблоки выделяют вещества, ускоряющие созревание и порчу других плодов.