

О яблоках в рационе питания

Яблоки — один из самых популярных фруктов во всем мире. Свежее яблоко содержит витамины группы В, бета-каротин, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и множество полезных для организма микроэлементов. Пектины, содержащиеся в яблоках в большом количестве, обеспечивают им низкий гликемический индекс.

Большая часть полезных веществ сконцентрирована в кожуре яблок и в мякоти под ней, поэтому эти фрукты полезно есть целиком. Учитывая, что витамин С разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода, рекомендуется употреблять яблоки сырыми.

Яблочные косточки богаты йодом, дефицит которого часто испытывают жители мегаполисов. Специфическое вещество, которое содержится в косточках яблок — ядовитый глюкозид амигдалин, также считается противораковым витамином В17. В умеренных дозировках этот витамин приносит пользу, при употреблении в больших количествах это яд.

Важно помнить, что поговорка: «Яблоко на обед — и всех болезней нет» актуальна не для всех, так как при определенных болезнях употребление яблок необходимо уменьшить, а то и вовсе прекратить.

Яблоки содержат небольшой процент грубой клетчатки, но в случае яблочной монодиеты организм получает ее слишком много. Как следствие, обостряются колиты, язва, гастрит. Обилие фруктовых кислот, получаемых ежедневно, провоцирует запуск воспалительных процессов в желчном пузыре.

Людам с повышенным уровнем сахара в крови, следует знать, что плоды красных и желтых сортов содержат гораздо больше сахара, и имеют высокий гликемический индекс.

Яблоки летних сортов в среднем лежат две-четыре недели, осенние и зимние сорта могут лежать от семи месяцев до года. Для сохранности летних сортов яблок важно, чтобы температура не понижалась ниже 0°C, зимние сорта выдерживают понижение температуры до -3°C, но повышение выше +5°C плохо переносят и портятся.

При хранении яблоки выделяют этилен, вызывающий быстрое созревание и порчу хранящихся с ними фруктов и овощей. Поэтому хранить их рекомендуется отдельно от других продуктов.

При выборе яблок в магазине или на рынке внимательно осмотрите их, чтобы не было пятен, помятостей и следов начинающегося гниения. В подгнившем яблоке накапливается микотоксин, вырабатываемый плесневыми грибами — патулин, оказывающий влияние на иммунную систему, структуру клеток и хромосом.

Если яблоки продаются в упаковке, она должна быть снабжена специальными надписями: наименование и страна происхождения, товарный сорт, масса нетто, дата сбора и дата упаковывания, срок годности и условия хранения. Если в упаковке больше 3 кг, то она должна быть жесткой, чтобы сохранить целостность фруктов.

Для сохранности яблок при длительной транспортировке и хранении их покрывают воском или обрабатывают специальными препаратами для предотвращения процессов гниения. Поэтому яблоки перед употреблением необходимо всегда хорошо промывать под горячей водой.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЯБЛОК

! ПОЛЕЗНО

- Свежие яблоки содержат витамины группы В, бета-каротин, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и микроэлементы
- Пектин обеспечивает яблокам низкий гликемический индекс
- Яблоки рекомендуется употреблять в пищу целиком вместе с кожурой

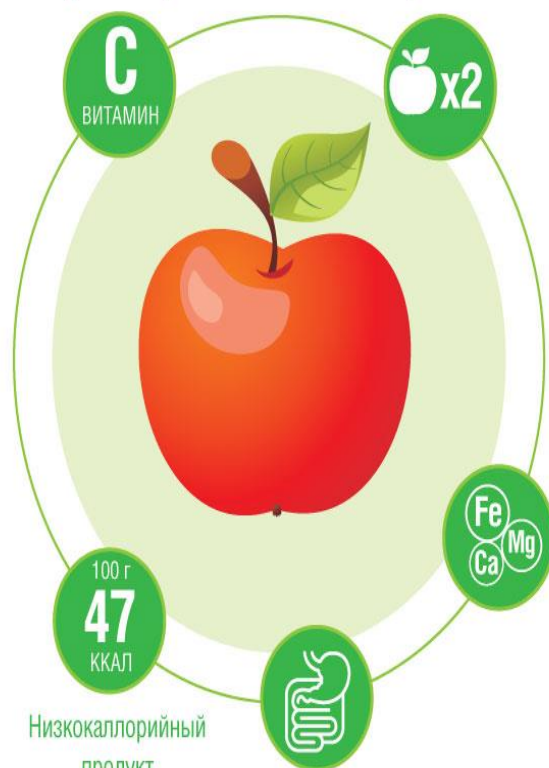
! ВРЕДНО

- Яблочная монодиета может привести к обострению колитов, язвы, гастрита
- Ежедневное обилие фруктовых кислот может провоцировать воспалительные процессы в желчном пузыре
- Плоды красных и желтых сортов содержат гораздо больше сахара и имеют высокий гликемический индекс
- Витамин С разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

1 яблоко содержит 25%
ежедневной нормы

Снижение уровня
холестерина на 16%



Низкокалорийный
продукт

Яблоки нормализуют работу
желудочно-кишечного тракта



СКОЛЬКО И КАК ХРАНИТЬ

- Хранить яблоки рекомендуется отдельно от других продуктов при температуре не ниже 0°C
- Яблоки летних сортов хранятся две-четыре недели
- Осенние и зимние сорта хранятся от семи месяцев до года
- Зимние сорта выдерживают понижение температуры до -3°C
- При температуре выше +5°C зимние сорта начинают портиться



КАК ВЫБРАТЬ

- На яблоках не должно быть пятен, помятостей и следов начинающегося гниения
- На упаковке с яблоками должны указаны наименование и страна происхождения, товарный сорт, масса нетто, дата сбора и дата упаковывания, срок годности и условия хранения
- Если объем упаковки яблок больше 3 кг, то она должна быть жесткой, чтобы сохранить целостность фруктов



КАК МЫТЬ

Яблоки перед употреблением необходимо всегда хорошо промывать под горячей водой