



В чём же их польза? Всем ли можно их есть? В каком виде их лучше потреблять в пищу? Как сохранить их свежесть? Отвечаем на самые частые вопросы о самом популярном и доступном фрукте средней полосы России.

5 причин есть яблоки

— Хотя яблоки не возглавляют список самых богатых [витаминами](#) фруктов, они отличаются гармоничным сочетанием полезных веществ. Особенно стоит отметить высокое содержание витамина С, который играет важную роль в укреплении [иммунной системы](#), защите от инфекций, синтезе коллагена и эластина, необходимых для здоровья кожи, а также в процессах регенерации и кроветворения. Кроме того, витамин С — это самый частый кофермент биохимических процессов в организме человека. Яблоки также содержат витамины группы В, витамины Е, К и А, которые положительно влияют на метаболизм, функционирование нервной и [сердечно-сосудистой систем](#).

— Яблоки богаты макро- и микроэлементами, такими как железо, необходимое для предотвращения анемии, калий, полезный для здоровья сердца и сосудов, кальций,

важный для крепких костей и зубов, магний, способствующий устойчивости нервной системы к стрессу, и цинк, улучшающий состояние кожи, волос и ногтей.

— Пищевые волокна, в изобилии содержащиеся в яблоках, способствует нормализации пищеварения и своевременному очищению кишечника, помогают в [снижении массы тела](#) и стабилизации артериального давления.

— Благодаря мощным антиоксидантам, таким как витамин Е и флавоноиды, яблоки нейтрализуют свободные радикалы, предотвращая повреждение клеток. Это может служить профилактикой болезней [Альцгеймера](#) и [Паркинсона](#), [рассеянного склероза](#) и других нейродегенеративных заболеваний, сердечно-сосудистых патологий, [сахарного диабета 2-го типа](#), [ожирения](#) и рака.

— Яблоки являются низкокалорийным продуктом. Меньше всего калорий в зеленых яблоках, которые содержат всего 35-40 ккал на 100 г, благодаря низкому содержанию фруктозы и высокому содержанию кислот.

Когда они необходимы

Яблоки можно и нужно есть большинству людей. Они важны при:

- железодефицитной анемии, поскольку содержат витамин С, который улучшает усвоение железа,
- нарушении метаболизма, ожирении, [атеросклерозе](#), [артериальной гипертензии](#) и других сердечно-сосудистых заболеваниях, поскольку яблоки, как уже было сказано выше, относятся к низкокалорийным продуктам и не содержат насыщенных жиров и холестерина, при этом давая ощущение сытости благодаря высокому содержанию клетчатки,
- [хронической усталости](#) и резких перепадах настроения, что связано с наличием в яблоках витаминов группы В, фосфора и глютаминовой кислоты,
- проблемах с пищеварением, ведь клетчатка, которой изобилуют яблоки, помогает улучшить состав кишечной микрофлоры,
- болезнях сердца и сосудов: калий в яблоках поддерживает частоту сердечных сокращений и нормализует артериальное давление.

У кого они могут вызвать неприятные реакции

С осторожностью следует потреблять яблоки:

- Аллергикам. Этот фрукт рекомендуется исключить из рациона при аллергии на пыльцу деревьев именно в сезон цветения. Иммунная система может по ошибке принять их компоненты за раздражители и запустить аллергическую реакцию. При этом вне сезона пыления аллергии могут переносить яблоки вполне нормально.
- Лицам с сахарным диабетом. Им лучше ограничить потребление яблочного пюре и сока из-за высокого содержания в них сахара и отдать предпочтение свежим яблокам.
- Пожилым людям и маленьким детям, у которых проблемы с жеванием и глотанием, ведь яблоко — твердый фрукт.
- Людям с хронической болезнью почек. Им рекомендовано ограничить продукты, содержащие калий, в числе которых и яблоки.

Яблоки противопоказаны

- Людям, страдающим [гастритом](#) и [язвой двенадцатиперстной кишки](#). Свежие плоды, особенно кислые, раздражают слизистую оболочку желудка.
- Пациентам с функциональными расстройствами ЖКТ и синдромом раздраженного кишечника. В яблоках есть фруктоза, которая в больших количествах может вызывать вздутие живота, расстройство стула или диарею.

В каком виде яблоки потреблять в пищу

В основном это зависит от личных предпочтений и потребностей организма.

- Для здорового человека яблоко лучше есть с кожурой, в которой много пищевых волокон, а это стимулирует работу кишечника. Если есть заболевания желудочно-кишечного тракта, то кожицу с фрукта рекомендуется счищать.
- Для тех, у кого проблемы с желудочно-кишечным трактом, лучше использовать запеченные яблоки. При запекании в них разрушаются кислоты, которые могут раздражать ЖКТ.

Как сохранить летний урожай до Нового года

Для максимального сохранения свежести, вкусовых качеств и полезных веществ яблок, необходимо придерживаться определенных правил их хранения:

- Оптимальная температура — от 0 до +4 градусов Цельсия. Превышение этого диапазона провоцирует более быстрое разложение, а заморозка может повредить структуру плода.
- Рекомендуемый уровень влажности воздуха — в пределах 85–95%. Недостаток влаги приводит к увяданию и потере упругости, а избыток — к возникновению гнили.
- Важна хорошая вентиляция в месте хранения яблок для предотвращения скопления углекислого газа, выделяемого фруктами.
- Яблоки любят темноту или слабое освещение, так как свет стимулирует процессы разложения.
- Рекомендуется хранить яблоки в подвале, погребе или холодильнике, в ящиках, наполненных опилками, либо в герметичных упаковках, тщательно разделяя их друг от друга и от других фруктов и овощей. Особенно важно избегать соседства с картофелем и бананами, поскольку выделяемый ими этилен способствует ускоренной порче яблок.

В народе говорят: «Кто яблоко в день съедает, у доктора не бывает».

Для [сбалансированной диеты](#) здоровому человеку, действительно, стоит съедать 1-2 яблока среднего размера в день. Можно чередовать сорта яблок в рационе: сегодня вы едите Грушовку, завтра — Антоновку, послезавтра — Симиренку, а в конце недели — Гала. Но, если у Вас есть любимый сорт яблок, то нет веских причин ему «изменять», потому как ассортимент полезных веществ примерно одинаков.