

Czy wiesz co jesz?

JABŁKA

Anglicy mawiają:

zjedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci wcale potrzebny.

Nasi dietetycy zalecają zjedzenie przynajmniej dwóch jabłek w ciągu dnia – rano dla urody, a wieczorem dla dobrego zdrowia.



Z historii jabłek

Jabłka i ich **właściwości lecznicze** były znane już ok. 6500 r. p.n.e. w regionie pomiędzy Morzem Czarnym a Morzem Kaspijskim, skąd pochodzą.

Te bogate w liczne **witaminy** owoce były też przysmakiem starożytnych Rzymian i Greków. Nasi przodkowie nie byli gorsi – w wykopaliskach Biskupina znaleziono ślady jabłoni rosnących tam już ok. 1600 r. p.n.e.

Obecnie **wartości odżywcze** i prozdrowotne działanie polskich jabłek są doceniane w wielu innych krajach, ponieważ Polska jest jednym z głównych producentów tych owoców na świecie.



Wartość odżywcza jabłek

nie jest jednakowa i zależy od odmiany, od tego, czy są one bardziej lub mniej dojrzałe, nawet od ich wielkości.

Jabłka są bogatym źródłem witamin:

C, z grupy B, beta karotenu, E, K, błonnika pokarmowego (zwłaszcza pektyny), kwercetyny, antyoksydantów i minerałów.

Jabłko dostarcza w 100 gramach około 52 kcal, które to pochodzą głównie z węglowodanów (stanowią one około 14% wagi jabłka).

Jabłka mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie oraz samopoczucie.

Włączenie do swojej **diety** jabłek pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi

(głównie dzięki wysokiej zawartości błonnika - pektyny, który hamuje wchłanianie się tłuszczu z pokarmów w jelicie cienkim, a także dzięki fitosterolom).



Dzięki zawartości **antyoksydantów**, jabłka mają **wspaniały wpływ na naszą skórę** - opóźniają procesy starzenia, poprawiają jej koloryt oraz ukrwienie, a także **zmniejszają ryzyko chorób związanych z wiekiem**, tj. np. choroby Alzheimera, choroby serca, nowotwory, cukrzyca.

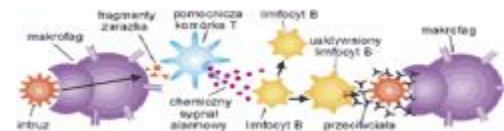
Jabłka mają pozytywny wpływ na urodę również dlatego, iż dostarczają nam **witaminy A oraz E** – te poprawiają **stan skóry, włosów i paznokci**.





Jabłka wspomagają nasz **układ immunologiczny** dzięki temu, iż dostarczają organizmowi **witaminę C** oraz **cynk**, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania białych krwinek.

To właśnie limfocyty, tj. białe krwinki, odpowiedzialne są za likwidowanie drobnoustrojów zagrażających organizmowi.



Jabłka mają również pozytywny wpływ na proces redukcji masy ciała. Pomagają one w walce z nadmiarem kilogramów dzięki dużej zawartości błonnika, który redukuje również ryzyko nowotworów dolnego odcinka układu pokarmowego, gdyż reguluje pracę jelit zwalczając zaparcia. Wypełnia on żołądek i redukuje tym samym apetyt. Nic dziwnego, że jabłka są podstawą niektórych diet i monodiet oczyszczających i odchudzających.



Jabłka są jednymi z najlepiej tolerowanych przez najmłodszych owocami i przypadki alergizowania przez nie są naprawdę sporadyczne.



Jabłka w kuchni

Jabłka, jak zostało już wspomniane, można jadać na surowo, tzn. po prostu zjadając owoc w całości (oprócz oczywiście gniazd nasiennych i ogonka), ale również po poddaniu ich różnego rodzaju obróbce. I tak, jabłka: kroimy, siekamy, ucieramy, mielimy, gotujemy, pieczemy, prażymy, dusimy i suszymy.

Z jabłek można przygotowywać różnego rodzaju napoje: soki, kompoty lub nawet alkohol (cydr, winiaki). Produkuje się z niego również ocet.

Pektyna z jabłek może być wykorzystywana jako substancja żelująca przy przygotowywaniu innego rodzaju potraw.

Jabłka są składnikiem ciast (szarlotka), ciasteczek, galaretek, sałatek owocowych, sosów etc. oraz dań mięsnych (dodaje się je np. do pieczonej kaczki, smażonej wątróbki drobiowej etc.).

Pestki jabłek są dobrym źródłem jodu.

Ciekawostki o jabłkach

Jabłoń pochodzi z Azji Środkowej i to stamtąd jej pierwsza odmiana przywędrowała do Europy.

Jabłko jest symbolem urodzaju, płodności, życia.

Popularna legenda mówi, iż Newton odkrył prawo grawitacji po tym, jak na głowę spadło mu jabłko.

Jabłoń oraz jabłka często pojawiają się w mitologii greckiej, rzymskiej (wzmianki o nich znajdziemy również w mitach celtyckich oraz nordyckich).

W tradycji chrześcijańskiej jabłko jest symbolem pokusy, zła i grzechu.

W Polsce głównymi rejonami, w których znajdują się sady jabłczane, są okolice Grójca i Łącka, nazywane powszechnie „zagłębiami jabłek”.



WYBRANE ODMIANY JABŁEK

szampion

/lekkie twarde, słodkie/



lobo

/miękkie, słodko-kwaśne/



*golden
delicious*

/twarde, słodkie/



*red
jonaprince*

/twarde, słodkie/

gloster

/twarde, lekko kwaśne/



*granny
smith*

/twarde, słodko-kwaśne/



JABŁKA NAJLEPSZE NA SUROWO

Zdrowi w Łodzi



Lobo



Jonagold



Delikates



Ligol



Gala



Golden delicious



Idared



Macintosh

10 korzyści z jedzenia jabłek



1. Zawierają witaminy (A, C, B1, B2, B6, K) i minerały (potas, bor, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, krzem) oraz błonnik.
2. Posiadają cenne antyutleniacze jak kwercetyna, floryzyna, katechiny, kwas chlorogenowy.
3. Przeciwdziałają zaparciom.
4. Pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.
5. Działają antyzapalnie.
6. Niskokaloryczne - dobre na odchudzanie.
7. Przyjazne dla diabetyków (niski IG, floryzyna, błonnik).
8. Wzmacniają zęby i kości (bor, wapń, magnez, witamina C, krzem).
9. Dostępne przez cały rok w przystępnej cenie
10. Można je przerobić na **chipsy** - smakujące nawet tym, co nie lubią jabłek ;)

