## 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 C 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 B17. 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. Людям 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.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна