



Jabłko - właściwości lecznicze, odmiany i zastosowanie w kuchni

Jabłko to bez wątpienia najbardziej popularne owoce, szczególnie w Polsce. Mają tutaj naturalne warunki wzrostu, a więc jest ich w sklepach i sadach mnóstwo. Cenimy je za ich smak i różnorodność, można z nich przygotować zarówno potrawy słodkie, słone, jak i przetwory. Warto wiedzieć, jak dobry wpływ wywiera jedzenie jabłek na nasze zdrowie i włączyć je na stałe do codziennej diety.

Jabłko jest owocem jabłoni i nadaje się do spożycia. Ma charakterystyczny, kulisty kształt i miąższ, który w zależności od odmiany może być twardy lub miękki. Powleka go dość twarda skórka, którą można zjeść razem z całym owocem lub pozbyć się jej. Każde jabłko zawiera w sobie pestkę zwaną ogryzkiem.

Ekspertcy polecają sięgać po jabłko zwłaszcza jesienią i zimą, kiedy ma najwięcej wartości oraz po to, by naturalnie wzmocnić odporność organizmu, który jest narażony na sezonowe infekcje. Jabłka zawdzięczają swój smak kwasom jabłkowym i cytrynowym oraz cukrom, które są łatwo przyswajalne. Natomiast ich wartość odżywcza zależy od odmiany.

Dlaczego warto jeść jabłka?

Mała wiedza często powoduje, że jemy jabłka, odrzucając jego najbardziej wartościowe części, czyli skórkę i gniazda nasienne. Oczywiście nasionka nie zaczniemy jadać, ale warto skusić się na

nieobrane owoce. W skórce jabłka znajdują się ogromne ilości pektyn, które potrafią oczyszczać nasz organizm z trujących substancji, dlatego są szczególnie polecane dla palaczy **papierosów**, osób mających w pracy styczność ze szkodliwymi substancjami, mieszkańców zanieczyszczonych miast.

Dobroczynne pektyny „posprzątają” nasz organizm, zneutralizują toksyczne substancje, a także zmniejszają wchłanianie **cholesterolu**, chroniąc przed zawałem i **miażdżycą**. Do ich korzystnego wpływu zalicza się również regulację perystaltyki jelit i zapobieganie **zaparciom**.

Odmiany jabłek

Na całym świecie istnieje około 10 tysięcy odmian jabłek. Nie wszystkie oczywiście są tak samo popularne. W zależności od rodzaju, owoce te różnią się od siebie kolorem, kształtem, miękkością i smakiem. Jedne są bardziej kwaśne, inne zaś wyjątkowo słodkie. Przez cały rok w sklepach i na bazarkach możemy spotkać różne odmiany jabłek, ponieważ większość z nich jest gotowa do zerwania i spożycia w określonym sezonie. Mamy więc jabłka typowo jesienne czy letnie.

W Polsce wyróżnia się kilka najpopularniejszych odmian jabłek. Ich cena różni się nieco od siebie, jednak nadal jabłka wypadają bardzo korzystnie, a ich jedzenie nie uszczupla naszego budżetu.

Gala

Ligol

Golden Delicious

Papierówka, czyli żółte jabłko

Antonówka

Kosztela

Gloster

Szampion

3. Kalorie i właściwości jabłek

Jabłka mają wyjątkowo mało kalorii. W 100 gramach znajdziemy tylko 52 kcal. Jest więc relatywnie zdrowe. Zawiera także duże

ilości błonnika pokarmowego. Ma także mnóstwo naturalnych pektyn, które korzystnie wpływają na pracę całego organizmu. Jabłka są także bogatym źródłem przeciwutleniaczy.

Większość drogocennych składników odżywczych znajduje się tuż pod skórą, dlatego jabłek warto jest nie obierać, aby dostarczyć sobie jak najwięcej zdrowia.

Ponadto jabłko skrywa w sobie moc witamin i minerałów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przede wszystkim jest bogatym źródłem witaminy C i potasu. W tym małym owocu znajdziemy także mnóstwo fosforu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza.

. Właściwości lecznicze jabłek

Dzięki swoim właściwościom jabłka mają bardzo pozytywny wpływ na zdrowie. Polecane są w przypadku wielu dolegliwości, ale przede wszystkim wspierają ogólną odporność organizmu, dzięki czemu staje się bardziej odporny na działanie drobnoustrojów chorobotwórczych.

Jedzenie jabłek aktywnie zatem zapobiegają rozwojowi infekcji, dlatego polecane są szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jabłka zawierają wiele witamin, jednak najważniejszą jest witamina C. Najwięcej jest jej pod skórą, dlatego trzeba zjadać jabłka surowe lub gotowane czy pieczone ze skórą. Dzięki temu nie utracimy jej zbyt wiele, chociaż każda obróbka termiczna powoduje utratę witaminy C. Po co nam witamina C? Przyda się wszystkim, ponieważ wzmacnia układ odpornościowy.

Smak jabłek jest kwaskowaty. Mimo tego mają one zdolność odkwaszania organizmu, gdyż zawierają wiele zasadowych soli mineralnych. Wśród minerałów zawierają potas oraz żelazo. Te owoce w diecie działają moczopędnie, dzięki czemu mogą zmniejszać obrzęk nóg, oraz poprawiają pracę wątroby, wzmacniają mięśnie, serce, układ nerwowy.

4.1. Jabłka na stawy

Jabłka od lat są stosowane w medycynie ludowej jako remedium na bóle stawów. Gdy małe dziecko ma biegunkę, to pomogą mu gotowane tarte jabłka, a u dorosłych doskonale sprawdzają się przy niestrawności i wrzodach. Lecznicze zastosowanie mają skórki z jabłek. Ugotowana z nich herbatka działa dezynfekująco i likwiduje stany zapalne w jamie ustnej i gardle. Samodzielnie można również przygotować ocet jabłkowy. Wypijając jego dwie łyżeczki z dwiema łyżeczkami miodu i połową szklanki wody, uzupełniamy potas w organizmie i poprawiamy trawienie. Jednak ocet jabłkowy nie jest polecany osobom z wrzodami.

4.2. Jabłka a układ pokarmowy

Jabłka mają niezwykle właściwości walki z niestrawnością.

W **medycynie naturalnej** stosuje się je na uczucie pełności w żołądku, a także w przypadku biegunek (muszą być jednak ugotowane i starte). Regularne jedzenie jabłek usprawnia też pracę jelit i wspomaga metabolizm. Dzieje się tak za sprawą **błonnika** pokarmowego, który dodatkowo sprawia, że szybciej czujemy sytość po posiłku. Jabłka likwidują też wzdęcia.

Pektyny zawarte w jabłkach wspierają prawidłowy rozrost flory bakteryjnej. Wystarczy już jeden owoc dziennie, aby móc oczyścić jelita z niestrawionych resztek i zapobiec wystąpieniu chorób układu trawiennego (w tym także nowotworów).

Jabłka mają także moc łagodzenia objawów zgagi i likwidowania nieświeżego oddechu. **Ocet jabłkowy**, pity regularnie w małych ilościach hamuje rozwój infekcji, a dzięki zawartości potasu wspiera także trawienie.

4.3. Wpływ jabłek na serce

Potas pełni jeszcze jedną ważną funkcję w organizmie. Przyczynia się do prawidłowej pracy układu sercowo-naczyniowego. Uszczelnia ściany naczyń krwionośnych i zapobiega odkładaniu się złogów cholesterolu. Reguluje też jego poziom we krwi. Jedzenie jabłek chroni więc nas przed rozwojem nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, a w konsekwencji także przed **zawałem serca** i **udarem mózgu**.

4.4. Jabłka a cukrzyca

Wspomniane już wcześniej pektyny zawarte w jabłkach, przyczyniają się do uregulowania poziomu cukru we krwi. Są więc świetną **przekąską** pomiędzy kolejnymi posiłkami. Jabłka mają też stosunkowo **niski indeks glikemiczny**, choć oczywiście nie można przesadzać z ich spożywaniem. Cukrzycy powinni wybierać te bardziej kwaśne odmiany, o twardym i chrupkim miąższu.

W jabłkach znajdują się także kwercetyny, które zmniejszają ryzyko wystąpienia tzw. zaćmy cukrzycowej. Dotyczy to jednak tylko surowych jabłek, których nie przerabiamy na soki ani konfitury.

4.5. Jabłka a odchudzanie

Pektyny mają także cudowną moc usuwania toksyn z organizmu. Wspierają usuwanie metali ciężkich. Ze względu na dużą zawartość błonnika, jabłka jedzone w nadmiarze wykazują działanie przeczyszczające. Z tego też powodu bardzo często w ramach wsparcia **odchudzania** stosuje się tzw. jednodniowy detoks jabłczany.

Wówczas przez jeden lub 2 dni spożywa się tylko jabłka, w dowolnej ilości i postaci.

Błonnik powoduje także, że szybciej czujemy się syty po posiłku, dzięki czemu mniej pojadamy w ciągu dnia i łatwiej jest zachować piękną sylwetkę na dłużej. Jabłka hamują także uczucie głodu.

Jedzenie jabłek wspiera nas więc w walce o lepszą sylwetkę, ale nie może zastąpić **zbilansowanej diety** i regularnej aktywności fizycznej.

5. Jabłka dla urody

Te zdrowe owoce nie tylko pomagają nam schudnąć, ale również ułatwiają przyswajanie wapnia przez organizm. W ten sposób wzmacniają **paznokcie**, **włosy** i zęby. Ponadto twarde jabłka to dobre ćwiczenie dla naszych dziąseł, które dzięki gryzieniu wzmacniają się. Warto pamiętać, że po umyciu zębów nie należy zjadać jabłek, gdyż cukier w nich zawarty sprzyja **próchnicy**.

Wspomniana wcześniej witamina C bierze również udział w metabolizmie, zapewnia młody wygląd skórze, przeciwdziała jej wiotczeniu. Wspólnie z witaminą PP zapobiega powstawaniu podskórnych wysięków i pajęczaków.

6. Czy jabłko z robakiem jest zdrowsze, niż bez?

Większość jabłek przyskanych jest wielokrotnie zanim trafi na sklepową półkę. Zawiera średnio 42 pozostałości po pestycydach. Co najmniej 7 z nich stosowanych powszechnie podejrzewa się o wpływ na rozwój raka. 20 z nich wpływa na gospodarkę hormonalną, 10 to neurotoksyny, a 6 z nich może mieć negatywny wpływ na płodność. Dlatego najlepiej wybierać jabłka ekologiczne lub z własnego "babciniego" sadu. Robaki dają pewną, ale nie stuprocentową, gwarancję, że jabłko jest w miarę zdrowe.

7. Czy wszyscy mogą jeść jabłka?

Wszystko w nadmiarze szkodzi, jednak na jabłka szczególnie powinny uważać osoby cierpiące na **zespół jelita drażliwego**. Owoce te mają co prawda pozytywny wpływ na **układ pokarmowy**, jednak zawarte w nich cukry proste (fruktoza i poliole) mogą drażnić uwrażliwione ściany żołądka, powodując właściwości bólowe, biegunki lub uciążliwe zaparcia. Oczywiście takie osoby nie muszą rezygnować z jedzenia jabłek, ale dopuszczalna dzienna dawka, która nie robi krzywy, to zaledwie ćwiartka tego owocu.

Wyjątkiem jest ocet jabłkowy, który można spożywać bez obaw o konsekwencje zdrowotne. Przeciwnie, osobom borykającym się z IBS może nawet pomóc.

