

# Żyj zdrowo i ekologicznie nr 14



W numerze znajdziesz:

- ❖ Wartość odżywcza i skład chemiczny jabłka
- ❖ Dlaczego warto jeść jabłka?
- ❖ Znaczenie przemysłowe jabłek w Polsce
- ❖ Ciekawostki
- ❖ Na wesoło



## Wartość odżywcza i skład chemiczny jabłka

Jabłko z witamin rozpuszczalnych w wodzie zawiera witaminę **B1, B2, B3, B5, B6, B9** oraz witaminę **C**. Z witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zawiera **A, E** oraz **K**.

Z makro- oraz mikroelementów jabłko zawiera **fosfor, potas**, mało **sodu, magnez, wapń, żelazo, cynk, mangan** oraz niewielką ilość **miedzi i fluoru**. Fitozwiązki obecne w jabłku mają duże znaczenie zdrowotne występują głównie w skórce.

Jabłko w swym składzie zawiera przede wszystkim **wodę**, jest jej **85%**. Posiada też dużo **cukrów** prostych w postaci **fruktozy** - około **10%**. **Błonnik** i **pektyn** ma około **3,5%**. Pektyny w jabłku obficie występują w warstwie pod skórka. Zawiera **mało białka** oraz **tłuszczy**, jest też **pozbawione cholesterolu**. Jabłko ma też znaczną ilość **4-12% kwasów organicznych** takich jak **kwas jabłkowy, winowy, cytrynowy**

Wartość energetyczna w **100 g** świeżych owoców jabłek wynosi **50 kcal**.

## Dlaczego warto jeść jabłka

Wielu lekarzy mówi, iż spożywanie 2 jabłek dziennie pozwala zachować zdrowie. Owoce te zawierają mnóstwo witamin i substancji, które wzmacniają układ odpornościowy. - **Chronią układ krążenia oraz serce** – jabłka są źródłem kwercetyny, przeciwutleniacza, który uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega odkładaniu się na nich blaszek miażdżycowych. - **Są lekarstwem zarówno na zaparcia jak i na biegunki** – obecny w surowych owocach błonnik pokarmowy wspomaga perystaltykę jelit i ułatwia wypróżnianie. - **Obniżają ryzyko chorób nowotworowych** – te właściwości jabłka zawdzięczają polifenolom, Uważa się, iż spośród owoców, to jabłka zawierają najwięcej związków hamujących rozwój nowotworów.- **Obniżają poziom cholesterolu we krwi** – to zasługa błonnika pokarmowego, a zwłaszcza – pektyny, która reguluje gospodarkę kwasów żółciowych oraz wiąże cząsteczki cholesterolu i usuwa je z organizmu. - **Działają odkwaszająco** – obecne w jabłku takie składniki mineralne jak żelazo i potas nadają mu właściwości odkwaszających. Owoce te szczególnie polecane są więc osobom, które spożywają dużo produktów mięsnych i zbożowych.- **Zabezpieczają przed astmą** – udowodniono, że dzieci matek, które w ciąży spożywały dużo jabłek (4 lub więcej tygodniowo), rzadziej zapadały na astmę. - **Poprawiają pamięć** – odkryto, że sok jabłkowy wspomaga produkcję neuroprzekaźnika acetylocholinę – co prowadzi do usprawnienia działania pamięci.- **Sprzyjają zachowaniu zgrabnej sylwetki**

---

## Znaczenie przemysłowe jabłek w Polsce

Najważniejszą pozycję w strukturze produkcji owoców w Polsce zajmują jabłka - ok. 70% . W ciągu ostatnich kilku lat krajowa produkcja kształtowała się na poziomie 1,65 - 2,52 mln, co stanowiło prawie 20 proc. produkcji krajów UE.



W Polsce, dużo produkuje się tzw. jabłek przemysłowych - ich udział wynosi 50-60 proc. i jest najwyższy na świecie. Ponad 95 proc. tych jabłek przerabia się na sok zagęszczony. W 2012 r. wyprodukowano w naszym kraju rekordową ilość soku - ponad 300 tys. ton. Ok. 90 proc. soku zagęszczonego idzie na eksport. W przeliczeniu na jednego mieszkańca, Polska jest światowym liderem w produkcji zagęszczonego soku jabłkowego. Według wstępnych szacunków w zeszłym roku zebrano u nas 3,2 mln ton jabłek. Oznacza to, że jesteśmy czwartym na świecie producentem tych owoców. Coraz częściej nasi sadownicy zbierają droższe jabłka deserowe, czyli takie jakie znamy ze swoich stołów. Zapewniają one dużo większy zysk niż jabłka przemysłowe, które używane są do produkcji soku.

Od sezonu 2012/2013 Polska jest największym na świecie eksporterem jabłek, wyprzedzając pod tym względem nawet Chiny. W efekcie co piąty owoc deserowy na europejskim stole pochodzi z Polski

### **Ciekawostki**

#### NA WESOŁO

Jasiu wraca do domu z pełną reklamówką jabłek mama się pyta:  
- Skąd masz te jabłka  
- Od sąsiada - A on o ty wie ?!!  
- No tak przecież mnie gonił !!

Autorzy: M.Cichocka – Mróz, I.Koziarska B. Kwiatkowska.

1. Jabłka wydzielają etylen, który reguluje wzrost. Jeśli np. w spiżarni mielibyśmy zielone pomidory, to znacznie szybciej one dojrzeją w towarzystwie jabłek.
  2. Brązowe plamy, które pojawiają się na zepsutych jabłkach wywołane są przez rakotwórczy alkaloid – patulinę. Przenika on przez cały miąższ, dlatego samo wycięcie zgniłego kawałka nie wystarczy, takie jabłko należy po prostu wyrzucić.
- Jakie jabłka wybrać?**
- na kompot – najlepsze będą owoce kwaśne i aromatyczne o białym lub kremowym miąższu,
  - na marmolady, dzemy, przeciera i galaretki – bogate w cukry i pektyny
  - do suszenia – mięsiste idared lub jonatan.