

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Hit sezonu, czyli jabłka to zdrowie

Owoce jak żadne inne produkty mają właściwości oczyszczania organizmu, a tym samym odżywiania go. Powinny być spożywane prawie wyłącznie na surowo. Jabłka stanowią kopalnię witamin i innych substancji odżywczych wzmacniających układ odpornościowy - w jabłkach występuje unikalna kombinacja witamin C i P oraz magnezu, które uelastyczniają oraz uszczelniają naczynia krwionośne, zapobiegając miażdżycy. Zawartość witaminy C w poszczególnych odmianach jabłek jest jednak

różna - najwięcej mają jej antonówki. Owoce te to bogate źródło węglowodanów prostych, które bardzo szybko przenikają do krwi i stanowią zastrzyk energii dla zmęczonego ustroju. Składniki mineralne obecne w jabłkach to m.in. magnez - skutecznie wzmacnia układ nerwowy, wapń i krzem - korzystnie wpływają na włosy i paznokcie, żelazo i potas - mają właściwości odkwaszające (dlatego owoce te poleca się szczególnie osobom spożywającym duże ilości produktów mięsnych i zbożowych). Poza tym gryzienie twardego jabłka wzmacniają dziąsła. Jabłka są owocami niskokalorycznymi - 100 g to tylko 30-50 kalorii. Jabłko także uważane jest również za wielkiego „przyjaciela serca”, ponieważ działa wzmacniająco na jego mięsień. Niewątpliwie największym dobrodziejstwem pochodzącym z tego owocu jest błonnik w postaci pektyn. Najwięcej tego składnika zawiera skórka i gniazda nasienne. Błonnik pokarmowy jest to mieszanina substancji o charakterze polisacharydowym (celuloza, hemicelulozy, pektyny, gumy, śluzy) i niepolisacharydowym (ligniny). Podstawowy podział błonnika obejmuje następujące frakcje:

- Celuloza - nierozpuszczalne w wodzie
- Hemicelulozy - częściowo rozpuszczalne w wodzie
- Pektyny - nierozpuszczalne w wodzie
- Gumy i śluzy - rozpuszczalne w wodzie

Błonnik kontroluje wiele bardzo istotnych procesów w organizmie. Pomaga w walce z otyłością, w zaparciach, biegunce i bólach towarzyszących hemoroidom. Zmniejsza problemy związane z hemoroidami, żylakami, zapaleniami wyrostka robaczkowego, uchyłkowatością jelita grubego. Obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów - błonnik rozpuszczalny (pektyny) jest rozkładany do trójkarboksylowych kwasów tłuszczowych, które odpowiadają za hamowanie biosyntezy cholesterolu w wątrobie. Dzięki swej konsystencji wyłapuje i usuwa kwasy żółciowe z jelit. Błonnik nierozpuszczalny obniża poziom trójglicerydów we krwi, przez co zmniejsza ryzyko miażdżycy. Stabilizuje stężenie glukozy we krwi, pomaga w leczeniu hipoglikemii oraz kontrolowaniu cukrzycy. Oczyszcza organizm z toksyn, kwasów żółciowych i metali ciężkich, a nawet z substancji rakotwórczych np. azotynów. Niedawno opublikowane na łamach pisma "Chemistry and Industry" wyniki badań polskich naukowców świadczą o tym, że mętne soki jabłkowe zapobiegają nowotworom i starzeniu się oraz wspomagają ogólną odporność organizmu. Żaden klarowny sok nie posiada takich właściwości. Głównym autorem badań był prof. Jan Oszmiański, kierownik Katedry Technologii Owoców, Warzyw i Zbóż Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Wrocławscy naukowcy odkryli, że mętne soki jabłkowe zawierają cztery razy więcej dobroczynnych związków z grupy polifenoli (głównie flawonoidów), które u ludzi wykazują silne działanie przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwstarzeniowe i przeciwalergiczne. Badacze porównali dwa rodzaje soków z jabłek - zwykłego i klarownego oraz jedyne dostępne na polskim rynku nektaru z dużą zawartością miąższu. Okazało się, że sok mętny wykazywał pięciokrotnie większą zdolność „wymiatania” wolnych rodników. Ponadto badania wykazały, że spożywanie 100 g jabłek dziennie o prawie 50% zmniejsza ryzyko zawału serca u mężczyzn. Wypicie 700 ml mętnego soku jabłkowego zwiększa o 52% potencjał przeciwutleniający organizmu. Klarowne przetwory z jabłek prawie całkowicie pozbawione są pektyn, witaminy C i ponad 90% związków polifenolowych, co w konsekwencji powoduje, że wykazują niską aktywność przeciwutleniającą, stwierdza prof. Oszmiański. Dlatego alternatywą do soków klarowanych są soki mętne. Ich produkcja odbywa się bez obróbki enzymatycznej, klarowania i filtracji, dzięki czemu zawierają one znacznie więcej bioaktywnych polifenoli. W Europie Zachodniej i USA od kilku lat wzrasta zainteresowanie napojami mętnymi. Powszechnie wiadomo, że największą popularnością jabłka cieszą się w Anglii. Nawet w Japonii 80% wszystkich przetworów jabłkowych spożywanych jest w postaci soków naturalnie mętnych.

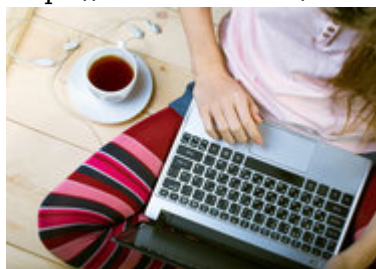
Źródło informacji:

[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

[www.fit.pl](http://www.fit.pl)

[www.nawidelcu.pl](http://www.nawidelcu.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/4922.html>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## **Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę**

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## **10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026**

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**