

[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
- Gумы i śluzy - rozpuszczalne w wodzie

Błonnik kontroluje wiele bardzo istotnych procesów w organizmie. Pomaga w walce z otyłością, w zaparciach, bieguncie 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

www.fit.pl

www.nawidelcu.pl

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



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy