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

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 jedynego dostępnego 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 dzienne 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.

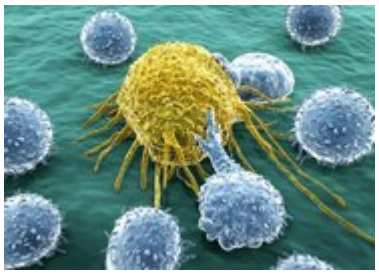
Źródło informacji:
www.poradnikzdrowie.pl
www.fit.pl

www.nawidelcu.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/4922.html

03-09-2025

Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo

Nowoczesne stanowiska do pracy z chemikaliami.



02-09-2025

Nie tylko ludzie lubią grzyby

Grzybami interesują się nie tylko ludzie, ale także bardzo różne grupy owadów.

02-09-2025

Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole

Nawet taka choroba jak cukrzyca nie zwalnia z lekcji wychowania fizycznego.

02-09-2025

Zmieniając niezdrowe nawyki

Można nawet o połowę zmniejszyć ryzyko rozwoju raka.

02-09-2025

Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu

Wynika z badań przeprowadzonych przez platformę edukacyjną.

02-09-2025

Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym...

W takim samym stopniu i czasie.

02-09-2025

Lek na padaczkę odwrócił objawy autyzmu u myszy

Podali im leki testowane obecnie w terapii epilepsji.

02-09-2025

Produkty na bazie konopi poprawiają jakość snu u osób z bezsennością

Wynika z badania, które publikuje czasopismo „PLOS Mental Health”.

Informacje dnia: Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie Dygestoria SIMPLY12 i SIMPLY15 - prostota i bezpieczeństwo Nie tylko ludzie lubią grzyby Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole Zmieniając niezdrowe nawyki Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu Nasze mózgi nie są w stanie nauczyć się wszystkiego w takim samym stopniu i czasie

Partnerzy