

Prečo sú jablká plné zdravia?

Jablko do domu a lekár z domu. Tak znie staré príslovie. A určite je na ňom kus pravdy. Toto tradičné a lokálne ovocie je plné vitamínov a prospešných látok. Najnovšie sa hovorí o tom, že má podobné účinky ako káva. Je to skutočne tak? Dokáže nás jablko udržať na nohách rovnako ako káva? Mali by sme ho uprednostňovať pred tropickým ovocím? Odpoveď vám prináša Nový Čas.

Ako prospieva jednotlivým častiam tela

MOZOG – prevencia proti demencii

KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM – znižuje cholesterol

PLÚCA – prevencia proti rakovine

ČREVÁ – prevencia proti rakovine

NADVÁHA – jablko vám pomôže udržať váhu v norme

PROSTATA – znižuje riziko vzniku rakoviny

Najznámejšie odrody

Golden Delicious

Tento zelený až zlatožltý kultivar je charakteristický svojou plnou sladkou chuťou. Čas zberu jablák tejto odrody je práve v tomto čase, čiže v polovici septembra. Pri uskladnení však nevydržia rovnako ako iné odrody.

Idared

Na rozdiel od vyššie spomínanej odrody jablák Idared vydržia podstatne dlhšie. Ukrývajú v sebe vysoký obsah vitamínu C, ktorý vám pomôže lepšie prečkať zimné obdobie.

Granny Smith

Zelené jablko s trávovým odtieňom je vďaka osviežujúcej a jemne kyslej chuti nesmierne vhodné nielen na priamu konzumáciu. V chlade vám vydrží podobne ako Idared až do konca januára.

Topaz

Vyznačuje sa výraznou sladko-kyslou chuťou a červenu farbou, pod ktorou je ale ukrytý zlatožltý farebný základ. Takisto vám vydrží v chlade do konca januára.

Red Delicious

Jeho chuť je výrazne sladká a šťavnatá, čo z neho spravilo veľmi obľúbenú odrodu. Toto pôvodne americké jablko vám však nevydrží príliš dlho, len do konca novembra.

Prečo by nemalo jablko na našom jedálničku chýbať?

Jablko obsahuje vitamíny, vlákninu, má primeraný obsah vody, rastie v našom podnebnom pásme, je skutočne dostupné a vhodné ako primeraný zdroj vitamínov.

Môžeme ho jesť aj s ohryzkom?

Áno, zvýšime tým obsah vlákniny v prijatom jablku.

Bude nám zle, ak sa po ňom napijeme?

Piť môžeme po akejkoľvek potravine, nafukovanie je skôr spôsobené hrubšou a ťažšie stráviteľnou šupkou niektorých druhov jablák.

Je lepšie jablko alebo tropické ovocie?

Výhodou jablák je, že sa pestuje u nás, a preto ho možno konzumovať v najvyššej kvalite (čerstvo odtrhnuté zo stromu). V čerstvom stave sú dobre skladovateľné, dajú sa sušiť a konzervovať a využiť v širokej škále potravinárskych produktov. Tropické ovocie v porovnaní s jablkom obsahuje síce viac vitamínu C a niektorých minerálnych látok, transportom a skladovaním však môže dôjsť k zníženiu obsahu živín.

Ovocie mixujte

Aby sme zabezpečili čo najširšie spektrum vitamínov a minerálnych látok, nemali by sme dlhodobo a výlučne konzumovať iba jeden druh ovocia. Dôležité je konzumovať rôzne druhy ovocia a uprednostniť domáce sezónne ovocie. Jeho škála by mala byť čo najfarebnejšia.

Určite z neho nepriberiete

Jablko patrí k ovociu s nižšou energetickou hodnotou (asi 230 kJ/100 g), obsahuje 2 g vlákniny/100 g, z vitamínov má najvyššie zastúpenie vitamín C (100 g jablka pokryje asi 8 % z odporúčenej dennej dávky), obsahuje draslík (110 mg/100 g), pomáha znižovať krvný tlak, fytoosteroly (12 mg/100 g), ktoré zabraňujú vstrebaniu cholesterolu v tenkom čreve.

Barbora Slamečková