

Полезьа и вред яблок для здоровья



Яблоки являются одним из самых популярных в мире фруктов. Распространившись из Центральной Азии, яблоня домашняя и её многочисленные сорта стали основой практически каждого сада в Европе, Китае и странах Ближнего Востока, а затем и в Америке, Австралии и Африке.

Свежее, недавно сорванное с дерева яблоко содержит множество полезных веществ, ежедневно необходимых организму для нормальной, здоровой жизнедеятельности. Главные и особенно необходимые среди них – это витамины ретинол, набор различных бета-каротинов и аскорбиновая кислота.

Из-за хрупкости витамина С, который разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода, рекомендуется есть яблоки сырыми. Количество аскорбиновой кислоты в яблоках определяется их зрелостью, сортом и условиями, в которых произрастает само дерево, поэтому возможны значительные колебания этого показателя (в одних яблоках может быть в 3-5 раз больше, чем в других).

Присутствие ещё одной категории сложных органических соединений, полезных для организма – пектинов – обеспечивает яблокам низкий гликемический индекс, хотя, как уже упоминалось, у зелёных плодов он ниже, чем у красных и желтых.

Но на этом польза не заканчивается. Яблоки содержат дневную норму флавоноидов, которые играют значительную роль в метаболизме, и попадают в наш организм только с растительной пищей. Они изменяют активность некоторых ферментов так, что замедляется синтез мочевой и ускоряется катаболизм муравьиной кислоты. Это улучшает состояние пациентов с подагрой, ревматизмом, экземой и другими кожными и суставными болезнями.

Диетологи и врачи едины во мнении, что яблоки содержат высокое количество клетчатки, потому в полной мере устраняют чувство голода, не выделяя лишних калорий. Большинство питательных элементов, обнаруженных в яблоках, наделены свойствами, которые облегчают процесс похудения.

Большинство специалистов убеждены в том, что употребление яблок помогает снизить риск развития заболеваний сердца. Это профилактическое действие связывают с высоким уровнем растительных волокон, способных снижать показатели холестерина в крови.

Яблоки содержат огромное количество полифенолов, большинство из которых сконцентрированы в кожуре. Полифенолы являются мощными антиоксидантами, способными защитить клетки сердца от окислительного стресса.

Из общего числа полифенолов следует выделить эпикатехин. Это соединение обладает гипотензивными свойствами, что важно для лиц, страдающих от высокого артериального давления.

Яблоки значительно снижают риск сахарного диабета. Масштабный эксперимент показал, что употребление по одному яблоку в день снижает риск сахарного диабета II типа на 28%. Профилактический эффект сохраняется на высоком уровне даже при употреблении нескольких яблок в течение недели. Контрольная группа показала, что отсутствие яблок в рационе сохраняет высокую вероятность этого опасного эндокринологического заболевания.

Яблоки помогают больным астмой. В яблоках содержится много антиоксидантов, которые защищают ткани лёгких, бронхиального дерева от окислительного стресса.

Изучение состава фрукта показало, что в кожуре содержится флавоноид кверцетин, благодаря которому реализуется противовоспалительный и иммуномодулирующий эффект яблок. Сочетание этих двух свойств оказывает выраженное подавляющее воздействие на механизм развития астмы и аллергических состояний.

Яблоки защищают головной мозг. Активные соединения яблочного сока сохраняют специфический нейромедиатор ацетилхолин, количество которого снижается с возрастом. Учёные установили прямую взаимосвязь между недостаточным количеством холина и развитием болезни Альцгеймера.

Вред яблок. На сегодняшний день яблочная диета остаётся довольно популярной, так как с её помощью достигают внушительных результатов в плане похудения. Тем не менее, постоянное употребление одного и того же продукта может негативно отражаться на состоянии организма, так как он недополучает значительного количества полезных и нужных веществ, а какие-то получает сверх нормы.

Например, яблоки содержат небольшой процент грубой клетчатки, но в случае яблочной монодиеты организм, как ни крути, получает её слишком много. Как следствие, обостряются колиты, язвенные симптомы и гастрит. Обилие фруктовых кислот, получаемых ежедневно, провоцирует запуск воспалительных процессов в желчном пузыре.

Также яблоки вредны не только фруктовыми кислотами, но и различными сахарами, а плоды красных сортов содержат гораздо больше сладости, чем это полезно. Это сочетание губительно влияет на зубную эмаль, а её истончение провоцирует чувствительность зубов и увеличивает риск всех стоматологических заболеваний.

Сладкие яблоки красных и желтых сортов запрещено употреблять диабетикам, так как они имеют слишком высокий гликемический индекс. Эту же опасность несёт в себе яблочный сок, будь он свежавыжатый или фабричный. Кроме того, слишком частое употребление яблочного сока способствует быстрому растворению зубной эмали, из-за чего могут начать крошиться зубы и развивается их гиперчувствительность.

И последнее, в чём заключается вред яблок – это паразиты. На невымытых яблоках часто обнаруживаются яйца животных, провоцирующих и гельминтозы, и аскаридозы, и нематодозы.

Можно ли яблоки при гастрите? Яблоки можно включать в рацион больных с гастритом повышенной кислотности, но в период обострения следует отдавать предпочтение сладким сортам и есть их в запеченном виде. Кислые яблоки зелёных сортов при гастрите полезно употреблять в натертом виде натощак по утрам, сочетая это со специальной диетой, которая исключает сладкую, жирную и острую пищу, свежий хлеб и другие продукты, провоцирующие раздражение кишечника.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*