

Яблоко – без сомнения, один из самых популярных фруктов в мире.

Его популярность неслучайна. Во многих странах распространена поговорка, которая переводится на русский язык примерно так: “Яблоко в день – и никаких докторов”.

В плодах яблочного дерева содержатся витамины, минеральные вещества и антиоксиданты, необходимые человеческому организму для поддержания здоровья. Другой немаловажный плюс – этот [сезонный фрукт](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/osennij-bonus-sezonnye-ovoshhi-i-frukty) недорог и хорошо хранится.

**Минимум калорий**

Яблоки – один из самых низкокалорийных фруктов. В 100 г содержится около 50 ккал. Поэтому яблоки – вкусный и здоровый перекус. Он подходит даже тем, кто вынужден ограничивать калорийность рациона.

**Полезная клетчатка**

В яблоках много [клетчатки](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kletchatka) (около четырех грамм на среднее яблоко), которая предотвращает поглощение холестерина из других продуктов. У людей, которые съедают всего два яблока в день, уровень холестерина в крови снижается на 16 процентов. Клетчатка – это еще и пища для полезных бактерий, обитающих в кишечнике человека. Кроме того, она способна снижать риск развития некоторых [онкологических заболеваний](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-onkologicheskih-zabolevanij).

**Антиоксиданты и витамины**

Яблоки содержат [витамин С](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitamin-s) – мощный природный антиоксидант, который позволяет организму вырабатывать устойчивость к инфекциям и бороться со [свободными радикалами](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/svobodnye-radikaly). В 100 г яблок содержится примерно 14 процентов дневной нормы витамина С. Есть в яблоках и другие антиоксиданты: кверцентин, эпикахетин, нарингенин, а также винная кислота. Кстати, кверцентин защищает клетки мозга от повреждения свободными радикалами, которое считается одной из причин развития [болезни Альцгеймера](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/bolezn-altsgejmera). Всего три яблока содержат дозу антиоксидантов, которая при ежедневном употреблении снижает вероятность развития рака легких и [молочной железы](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/rak-grudi), а также повышает выносливость, улучшая кислородный обмен в легких. Кроме того, в яблоках есть [витамины группы В](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitaminy-gruppy-b). Они помогают в выработке пищеварительных ферментов и работе нервной системы. Есть в яблоках и минералы: [калий](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kalij), [фосфор](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/fosfor) и [кальций](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/kaltsij-dlya-zdorovya-zubov).

**Яблочные советы**

1. Свежие яблоки можно купить в течение лета и осени, а отдельные сорта, вроде антоновки, могут храниться всю зиму.

 2. Старайтесь выбирать яблоки местных сортов. Несмотря на неказистый вид, в них сохранилось [больше полезных веществ](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/osennij-bonus-sezonnye-ovoshhi-i-frukty), чем во фруктах, которые проделали путь через моря и континенты.

3. Считается, что более богаты антиоксидантами яблоки красных сортов.

4. Яблоки надо [тщательно мыть](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/kak-sdelat-edu-dejstvitelno-bezopasnoj) в проточной воде, чтобы удалить с поверхности пыль и остатки удобрений или инсектицидов.

5. Лучше всего есть яблоки с кожурой: она наиболее богата клетчаткой. А вот огрызок доедать не надо. Максимальное количество вредных микроорганизмов находится вокруг плодоножки и места прикрепления цветка.

6. Нарезанное яблоко темнеет на воздухе. Это содержащееся в нем [железо](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/zhelezo) окисляется на воздухе. Если вы хотите, чтобы ломтики остались светлыми, сбрызните их соком лимона.

**Самое важное**

Яблоко – это вкусный низкокалорийный фрукт, который идеально подходит для тех, кто заботится о своем здоровье. Выбирайте яблоки местных сортов. Они не подвергались длительной транспортировке, а значит, сохранили все витамины и полезные вещества.

