22 listopada 2022

Czy……. jabłko z wieczora i nie ma potrzeby doktora?

Choć stara mądrość ludowa tak mówi, to okazuje się, że nie wystarczy jedno jabłko dziennie. Faktem jest, że jabłka mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Ale takie efekty daje dopiero zjadanie 2-3 jabłek dziennie. Większa ich liczba może z kolei doprowadzić do zbytniego pobudzenia układu trawiennego, wzdęć i gazów. Najlepiej jabłka jadać po posiłkach, by nie doszło do fermentacji i bólów brzucha. W ciągu dnia, a nie przed snem, bo podnoszą poziom glukozy i utrudniają zasypianie. To, co najcenniejsze w jabłkach znajduje się w dużym stopniu w ich skórce i dlatego nie należy rezygnować z jej jedzenia, a obieranie owoców zastąpić ich dokładnym umyciem. Korzystniej jest jeść jabłka w całości, niż pić sok, gdyż zawierają więcej błonnika pokarmowego. Badania naukowe dostarczają coraz to nowych informacji o właściwościach zdrowotnych i leczniczych jabłek i wpływie obecnych w nich witamin, soli mineralnych i innych składników pokarmowych na stan naszego organizmu. Jabłka zawierają witaminę C, K, B2, B6, A, E, B1, kwas foliowy i pantotenowy, potas, mangan, żelazo, wapń, magnez, fosfor, miedź, polifenole, pektyny. Niektóre z tych składników występują w owocach w małych ilościach i może się wydawać, że ich oddziaływanie jest niewielkie. Jednak skumulowane czynią one z jabłka owoc o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych. Szczególnie warta podkreślenia jest obecność w jabłkach licznych substancji mających silne działanie antyoksydacyjne/przeciwutleniające, np. k**wercetyny,** należącej do grupy związków zwanych flawonoidami.

1. **Pomagają w profilaktyce i leczeniu niektórych typów nowotworów**

Antyutleniacze obecne w owocach przeciwdziałają powstaniu zmian i mutacji w DNA, w efekcie których dojść może do rozwoju nowotworu. Triterpenoidy działają antyproliferacyjnie zapobiegając reprodukcji komórek nowotworowych. Oligosacharydy wywołują apoptozę – mechanizm powodujący na kontrolowane usunięcie nieprawoidłowych, uszkodzonych i zużytych komórek organizmu. Działanie przeciwnowotworowe dotyczy zwłaszcza nowotworów jelita grubego, wątroby, sutka, jajnika i płuc.

2. **Oddziałują pozytywnie na czynność płuc, chronią przed astmą i zmniejszają jej objawy**

Podczas przeprowadzonych przez naukowców obserwacji natężona objętość oddechowa (FEV1) wyznaczana w trakcie wykonywania spirometrii była tym korzystniejsza, im więcej jabłek zjadali badani. Efekt ten przypisuje się działaniu antyutleniaczy, które zapobiegają skutkom stresu oksydacyjnego. Dzięki kwercetynie, naringeninie i hesperetynie jabłka chronią przed astmą. Badania

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

dowiodły, że dzieci kobiet, których dieta w ciąży bogata była w jabłka rzadziej w przyszłości chorują na astmę oskrzelową.

3. **Działają przeciwmiażdżycowo**

Ochronne działanie na układ sercowo-naczyniowy wykazuje potas oraz antyoksydanty – szczególnie kwercetyna i witamina C. Potas obniża ciśnienie tętnicze. Kwercetyna przeciwdziała zakrzepom hamując sklejanie płytek krwi, blokuje odkładanie się blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych oraz wpływa na prawidłowe ciśnienie krwi. Witamina C zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi.

4. **Pomagają w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu II** Błonnik zmniejsza wchłanianie cukru z pokarmu i pomaga unormować jego poziom we krwi. Jabłka zarówno świeże, duszone, jak i suszone, należą do produktów z niskim indeksem glikemicznym, które nie powodują gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi. mają
5. **Sprzyjają odchudzaniu**

Pektyny znajdujące się w jabłkach stanowią rozpuszczalną frakcję błonnika. Pęczniejąc w żołądku spowalniają jego opróżnianie. Wywołując długie uczucie sytości, pektyny zmniejszają głód i zapobiegają podjadaniu między posiłkami, co w efekcie przyczynia się do utraty masy ciała lub przeciwdziałania jej przyrostowi.

6. **Zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych** Wolne rodniki odgrywają istotną rolę w patogenezie chorób Alzheimera i Parkinsona. Jabłka dzięki bogactwu antyoksydantów przeciwdziałają powstaniu w komórkach uszkodzeń wolnorodnikowych. Wyjątkowymi właściwościami neuroprotekcyjnymi cechuje się kwercetyna.
7. **Wpływają pozytywnie na wygląd skóry**

Proces starzenia się skóry, zaburzone wytwarzanie kolagenu i przedwczesne tworzenie się zmarszczek są w dużym stopniu efektem zniszczeń wywołanych działaniem wolnych rodników. Antyutleniacze neutralizując skutki stresu oksydacyjnego odmładzają skórę. Szczególne działanie przeciwutleniające wykazują obecne w owocach procyjanidyny, których zdolności antyoksydacyjne są wielokrotnie większe niż witaminy C lub E. Kluczowa w procesie produkcji kolagenu jest witamina C. Jej duże dawki w codziennej diecie potrafią nawet kilkakrotnie zwiększyć syntezę tego białka i poprawić wygląd skóry.

8. **Wzmacniają odporność**

Odporność organizmu w ogromnym stopniu zależy od prawidłowej flory bakteryjnej jelit. Jabłka

dzięki obecności rozpuszczalnej frakcji błonnika wykazują właściwości prebiotyczne stymulując do namnażania dobre dla naszego zdrowia bakterie probiotyczne. Ponadto silnym działaniem przeciwzapalnym odznacza się kwercetyna. Wraz z pozostałymi przeciwutleniaczami chroni organizm przed wolnymi rodnikami, które zwiększają jego podatność na infekcje.

9. **Uczestniczą w profilaktyce chorób wzroku**

Wolne rodniki tlenowe biorą udział w patogenezie chorób narządu wzroku. Szczególnie niekorzystnie oddziałują na siatkówkę i nerw wzrokowy, powodując w nich nieodwracalne zmiany. Jabłka dzięki obecności przeciwutleniaczy przyczyniają się do powstrzymania tych procesów. Witamina C chroni fotoreceptory w oku, przeciwdziałając uszkodzeniom wywołanym przez światło. Barwniki roślinne zapobiegają zwyrodnieniu plamki żółtej. Witamina A uważaną za najważniejszą witaminę z punktu widzenia zdrowia oczu uczestniczy w syntezie rodopsyny odpowiedzialnej za widzenie po zmroku.

10. **Pomagają usunąć z organizmu toksyny i metale ciężkie**

Pektyny zawarte w owocach po przejściu przez żołądek tworzą żelową masę o dużych zdolnościach pochłaniających. Wyłapuje ona toksyny oraz wiąże metale ciężkie w nierozpuszczalne sole, zapobiegając w ten sposób zatruciom i innym negatywnym konsekwencjom obecności tych związków w organizmie. Pektyny pochłaniają także substancje, które mogą mieć potencjalnie działanie kancerogenne, np. azotany.

11. **Hamują rozwój próchnicy**

Gryzienie i żucie twardych owoców pobudza wydzielanie śliny, która działa bakteriobójczo na próchnicotwórcze bakterie i wymiata resztki pokarmowe, co w efekcie chroni zęby przed chorobą. Efekt prozdrowotny występuje jednak tylko przy zachowaniu prawidłowej higieny jamy ustnej. Mylą się ci, którzy uważają, że zjedzenie jabłka zastępuje mycie zębów. Owoce te zawierają dużo cukrów i mają wysoki poziom kwasowości, który przy niewłaściwej pielęgnacji zębów może przyczynić się do osłabienia szkliwa i wzrostu jego podatności na uszkodzenia.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT