



## Jablká v našej výžive

V našom zemepisnom a klimatickom pásme patria jablká medzi najrozšírenejšie a najkonzumovanejšie ovocie.

Paleta odrôd od skorých jarných jablák až po jablká na zimné uskladnenie zaručujú ich celoročnú dostupnosť. **Pri bežnej strave by aspoň 2-3 jablká nemali chýbať v dennom jedálnom lístku.**

Pri posudzovaní výživovej hodnoty potravín hodnotíme jednak množstvo poskytovanej energie a tiež paletu a množstvo prítomných živín. Energetická hodnota jablák nie je vysoká, 40kcal /100g, čo je v porovnaní napr. s banánom len polovičná hodnota. **Biologická hodnota však je vysoká. Sú to hlavne ľahkostráviteľné cukry - najmä ovocný cukor fruktóza, ale aj glukóza či sacharóza.** Jablká obsahujú viac ako **25 minerálnych látok - draslík**, ktorý ovplyvňuje činnosť srdcovo-cievneho a nervového systému, **horčík**, ktorého deficit sa prejavuje vyčerpanosťou, nervozitou, ďalej **vápnik**, ktorý je potrebný pri zrážaní krvi, pri stavbe kostí a zubov, pri svalovej činnosti, ale tiež napr. **fosfor, síru, či sodík**.

Jablko obsahuje **vitamín C**, jeho obsah je v priemere 10mg/100g, ale kolíše podľa odrody a sezony až do 50mg/100g. **Takmer 2/3 vitamínu sa nachádza v šupke a tesne pod ňou, preto by sme podľa možnosti mali konzumovať jablká celé.** Navyše šupky obsahujú viaceré organické látky. Podobné pozitívne účinky na pleť a rast i lesk vlasov majú aj karotény a **vitamíny skupiny B**, ktoré sa v jablkách, i keď v menšom množstve nachádzajú. Významnou prednosťou jablák je **obsah vlákniny – pektínu**, ktorý zlepšuje trávenie, podieľa sa na odstraňovaní mnohých odpadových látok, napr. aj škodlivého cholesterolu, zvyškov procesu trávenia z čriev. Organizmus sa očisťuje, upravuje sa črevnú pasáž čo sa využíva pri zápche, hemoroidoch a prospieva pleti. V žalúdku pektín podporuje pocit sýtosti a tieto vlastnosti sa využívajú pri redukčných diétach. Viaceré **enzýmy v jablkách** majú podporné účinky na metabolické pochody ktoré optimálne fungujú aj pomocou ďalších vitálnych látok. Kyselina jablčná, šťavelová, citrónová, mliečna či jantárová napomáhajú tráveniu a čistia zdravý chrup.



MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave

[www.facebook.com/ruvzba.sk](https://www.facebook.com/ruvzba.sk)

