



## ZÁZRAK MENOM JABLKO. VIETE O ŇOM VŠETKO?

Pôvod jabloní je predpokladaný do Strednej Ázie, odkiaľ sa v staroveku Hodvábnou cestou postupne rozšírili do Európy a postupne do celého sveta. Dnes vo svete existuje viac ako 20 000 rôznych odrôd jabĺk.

Jablká obsahujú veľa vitamínov. **Vitamín C**, ktorý je silný antioxidant a podporuje imunitný systém človeka. Hoci v menšom množstve, jablká obsahujú i **vitamíny B** komplexu (hlavne B1, B2 a B6), ktoré sú dôležité pre podporu nervového systému a červených krviniek. Taktiež sa v jablkách nachádzajú **minerálne látky ako horčík, vápnik a draslík**. Jablká sú ovocie veľmi bohaté na **vlákninu - pektín**, ktorý má funkciu prebiotika, keďže je v hrubom čreve je konzumovaný dobrými črevnými baktériami. Taktiež spomaľuje trávenie, čo podporuje rýchli pocit sýtosti a tým, že do seba absorbuje vodu, normalizuje stolicu a pomáha pri hnačkách i zápche. Pektín taktiež absorbuje žlčové soli v črevách, ktoré tvoria jednu zo základných zložiek, z ktorých sa v tele tvorí cholesterol, čím znižujú hladiny cholesterolu v tele.

Jablká obsahujú i **flavonoidy**, ktoré sú silné antioxidanty, môžu znižovať krvný tlak a tým pomáhať predchádzať srdcovým chorobám, pomáhajú ochraňovať stenu ciev a znižovať LDL (zlý) cholesterol. Jablká sú síce bohaté na cukry ako **glukóza a sacharóza, ale najmä na fruktózu**, ktorá sa vstrebáva pomalšie, čím pomáha udržať stálu hladinu cukru v krvi, a preto sú jablká vhodné na konzumáciu pre diabetikov. Jablká sú naopak chudobné na tuk, bielkoviny a sodík.

**Viac ako polovica vlákniny a flavonoidov sa nachádza v šupke a tesne pod šupkou jabĺk, preto je dobré jablká jesť neošúpané.**

Jablká by sme mali skladovať na chladnom mieste, nie na priamom slnku, keďže v izbovej teplote dozrievajú až 8-krát rýchlejšie. Je najlepšie ich skladovať oddelene od ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý by spôsobil, že iné druhy ovocia a zeleniny by zrelí rýchlejšie. Najlepšie je kupovať jablká, ktoré sú pevné na dotyk, nepoobíjané. Najlepšiu chuť, vôňu aj štruktúru majú naše jablká na jeseň – kedy prirodzene dozrievajú. Kupované jablká bývajú chemicky ošetrené, a preto je odporúčané pred konzumáciou ich dôkladne umyť.



MUDr. Natália Šranková  
Odbor podpory zdravia



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

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

