



**Август** - сезон созревания яблок

Многие из нас начинают варить яблочное варенье, пекут пироги с начинкой из яблок, запекают их. О том, какими бывают яблоки и как их нужно выбирать, расскажем в нашей статье.

На сегодняшний день существует множество сортов яблонь, произрастающих в различных климатических условиях.

По сортам и времени созревания яблоки делятся на летние, осенние и зимние.

**Летние:** белый налив, мельба – созревают раньше других сортов, употребить их желательно сразу после снятия с дерева.

**Осенние:** антоновка, апорт – созревают в конце августа – в сентябре и могут дозреть уже после снятия с дерева. Эти сорта хранятся до 2 месяцев.

**Зимние:** голден, лобо, пепин шафрановый, синап северный, редделишес - созревают в конце сентября – начале октября. Их мякоть не такая сочная как у летних и осенних. В прохладном сухом месте или в опилках сохраняются довольно долго.



В состав каждого яблока входят: клетчатка, вода, органические кислоты, углеводы, пищевые волокна; белки и жиры, пектин

Калорийность яблока в среднем составляет 42 ккал на 100 грамм продукта.

Антоновка — 45 ккал;

Голден — 52 ккал;

Семеренко — 37 ккал;

Грэнни Смит — 48 ккал;

Айдаред — 47 ккал;

РедДелишес — 45 ккал.

#### **Польза яблок:**

- пектин и органические пищевые волокна позволяют расщеплять и выводить жиры и холестерин
- микро и макроэлементы не разрушаются при запекании
- улучшают обмен веществ;
- улучшают работу сердечной мышцы и состояние сосудов;
- в оболочке яблок содержится антиоксидант кверцетин, именно с его помощью из организма выводятся тяжёлые металлы.

#### **Вред яблок:**

- из-за грубой клетчатки может обостриться колит и нарушиться работа желудочно-кишечного тракта. Поэтому избыточное количество яблок не стоит употреблять людям с заболеваниями ЖКТ
- кислые сорта яблок противопоказано употреблять в пищу людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки

#### **Как выбрать яблоки?**

Выбирая яблоки, следует обратить внимание на некоторые внешние признаки:

- ▶ Плод не должен иметь вмятины, пятна и другие повреждения.
- ▶ Кожура не должна быть сморщенной.
- ▶ Избегайте сильно натертых воском яблок, его сложно будет отмыть, а польза такого яблока сомнительна.