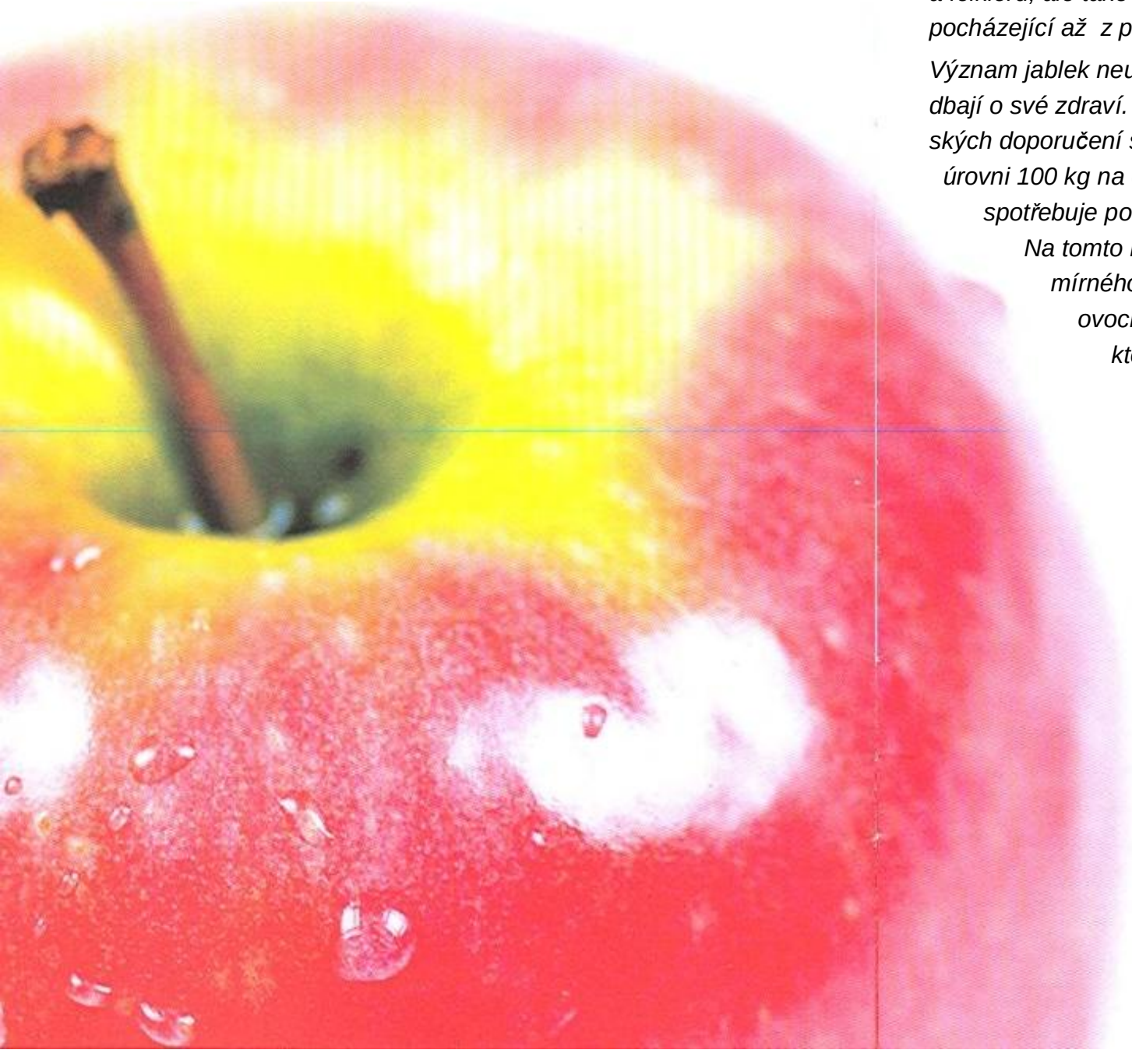


Jablko. *Nejen hlavní objekt pohádek, legend a folklóru, ale také jeden z nejstarších darů matky přírody, pocházející až z prehistorických dob.*

Význam jablek neustále roste, zejména proto, že lidé hodně dbají o své zdraví. Při zdravém životním stylu je dle lékařských doporučení stanovena minimální spotřeba ovoce na úrovni 100 kg na osobu a rok. V České republice se přitom spotřebuje pouze 80 kg ovoce na jednoho obyvatele. Na tomto množství se podílí 45 kilogramy ovoce mírného zeměpisného pásma. Nejoblíbenějším ovocným druhem české populace jsou jablka, kterých každý z nás ročně zkonzumuje na 25 kg. Dále jsou u spotřebitelů oblíbeny hrušky, třešně, broskve, meruňky, švestky, višně a rybíz.

Tato brožura má za cíl zvýšit informovanost spotřebitelů o celé řadě zdravotních výhod, které přináší konzumace jablek. Doufáme, že následující stránky se pro Vás stanou dobrou formou osvěty a cenným zdrojem informací.

Přestože se každoročně vydávají nemalé finanční prostředky na programy redukce tělesné hmotnosti, naše populace neustále tloustne. Lze se důvodně domnívat, že většina těchto programů nevyužila plného potenciálu jablka. Následující řádky toho budou důkazem.

I když dosud nebyly provedeny dlouhodobé studie, malý pokus s hubnutím pomocí jablek ukázal, že toto ovoce dokáže být účinným prostředkem snižování tělesné hmotnosti. Výzkumníci zabývající se vlivy příjmu ovoce na redukci váhy dospěli k několika zajímavým zjištěním:

- Ženy s nadváhou, které přidaly ke své nízkokalorické dietě tři malé kousky ovoce denně (jablka a hrušky), zhubly více než ženy, které k dietě přidávaly ovesné sušenky.
- Lidé konzumující ovoce snědli celkově méně kalorií, což ještě zlepšilo výsledky jejich hubnutí.

Jak přesně pomáhá jablko hubnout?

Výzkumy potvrdily tato fakta:

1. Jablka jsou nízkokalorické potraviny v porovnání s jinými neovocnými potravinami.
2. Jablka obsahují mnoho vlákniny. A bylo ověřeno, že diety s vysokým příjmem vlákniny, při stejném počtu konzumovaných kalorií, podporují pocit nasycení po jídle.
3. Konzumace potravin s vysokým obsahem vlákniny snižuje celkový příjem kalorií.

Jezte jednoduše tři jablka denně a vynechejte jeden hlavní chod. Uvidíte, za týden budete lehčí až o dvě kila.

Rakovina je diagnostikována u tisíců lidí ročně. Věda sice učinila velký pokrok v časné diagnostice a léčebných metodách této choroby, základem ovšem zůstává prevence. Existuje řada vědeckých poznatků ukazujících na vazbu mezi konzumací ovoce, včetně jablek, a sníženým rizikem vzniku rakoviny.

Rakovina zažívacího traktu

Podle vědeckých závěrů může konzumace většího množství mikronutrientů, vlákniny a fytonutrientů*, na které jsou bohaté ovoce i zelenina, a zejména pak flavonoidů** obsažených v jablkách významně snížit riziko rakoviny zažívacího traktu.

Rakovina tlustého střeva a jater

Četné provedené studie vedly k řadě zjištění týkajících se přednosti konzumace jablek:

- Fytonutrienty v jablkách způsobují v laboratorních podmínkách inhibici růstu rakovinných buněk v tlustém střevě a játrech.
- I když největší koncentrace fytonutrientů je ve slupce jablka, také dužnina obsahuje významné množství tohoto užitečného nutrientu.
- Asi dvě třetiny středně velkého neoloupaného jablka poskytují celkovou aktivitu antioxidantu rovnou 1500 miligramů vitamínu C.

* Fytonutrient: Rostlinná látka obsahující sloučeniny napomáhající boji proti nemocem.

** Flavonoid: Skupina látek obsažených v rostlinných potravinách s vlastnostmi antioxidantu.

Podle četných medicínských závěrů se snižuje riziko úmrtí na srdeční chorobu se zvyšující se konzumací vlákniny. Co z toho plyne? Jedno velké jablko obsahuje pět gramů vlákniny. Další zjištěné přínosy jablka pro vaše srdce:

Srdeční infarkt

Za poslední léta jsme se dozvěděli mnoho nového o pozitivním vztahu mezi nutrienty v jablku a zdravým srdcem. Zde je závěr jedné britské studie:

- Vysoká konzumace flavonoidů obsažených v jablku a v cibuli byla přímo spojena se sníženým rizikem úmrtí na choroby věnčitých cév.

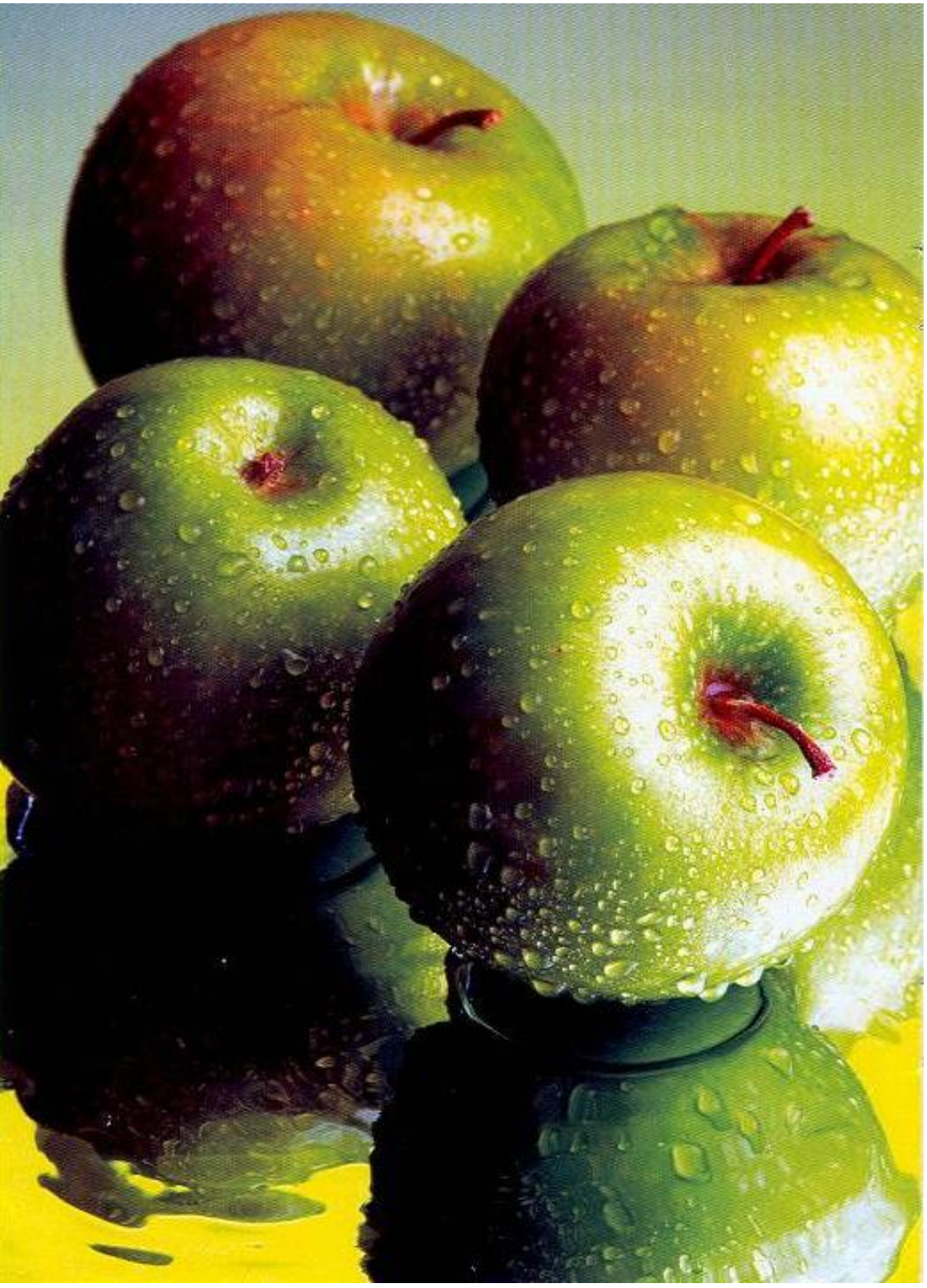
Funkce plic

Věřte nebo ne, pravidelná konzumace jablek může pozitivně ovlivnit zdraví vašich plic. Nemusíte však věřit přímo nám. Stačí se podívat na výsledky výzkumů:

První známá studie na toto téma, provedená v Holandsku, vedla k závěru, že více ovoce denně, zejména jedno jablko každý den, může významně snížit riziko chronické obstrukce plic u kuřáků (COPD). Výhody jablek však nejsou omezeny jen na kuřáky:

- Konzumace potravin bohatých na vlákninu a flavonoidy (kterých je nejvíce v jablkách) může redukovat chronický produktivní kašel a další příznaky problémů dýchacího traktu u kuřáků i nekuřáků.
- Vysoká spotřeba ovoce a vlákniny, zejména jablek, byla spojena s menším výskytem kašle.

Udělejte tedy něco pro své srdce a plíce - snězte dnes jedno nebo dvě jablka.



Když lidé uvažují o svém zdraví, většinou myslí na své tělo od krku dolů. Ve skutečnosti má na všechno, co děláte, největší vliv právě část těla od krku nahoru - na myšlení, paměť, city a dokonce i na spánek.

A všechno, co uděláte pro dobrou kondici toho, co máte mezi ušima, bude jen ve Váš prospěch. Naštěstí jsou jablka chutnou a vhodnou součástí zdravé výživy, které může posílit i zdraví Vašeho mozku. To není jen doporučení našich maminek, podporují ho ii vědecké výzkumy.

Kognitivní funkce, paměť a schopnost učení se. Současné studie potvrzují, že nutrienty v jablkách a jablečné šťávě zlepšují paměť a schopnosti učit se. Dále tyto studie ukázaly:

- Přidáním jablečné šťávy běžným myším se zlepšil jejich výkon v testu paměti a učení v bludišti.
- Podobná studie na zvířatech ukázala, že jablka zlepšila chování a výkon zvířat, který se normálně s věkem snižuje.
- Staré myši se chovaly lépe při testu v bludišti, když jim do stravy byla přidána jablečná šťáva.
- Jablečná šťáva zvýšila výkon myší a snížila degradační účinky věku.
- Antioxidanty v jablkách zlepšily u zvířat funkci stárnoucího mozku.
- Nutrienty v jablkách mohou bránit poškození mozku stářím, jaké například představuje Alzheimerova choroba.
- Závěr - používejte mozek, jezte jablka!

A konečně finští výzkumníci zjistili, že jablka mohou snižovat riziko řady chronických onemocnění, včetně srdečních chorob, rakoviny, mozkové mrtvice, cukrovky typu 2 a astmatu.

Doufáme, že teď už víte, jak prospěšná jsou jablka pro celkový zdravotní stav a pocit zdraví. Pokud potřebujete ještě další ujištění, tady je máte:

Čerstvá jablka jsou:

- Bez tuků
- Bez sodíku
- Vynikajícím zdrojem vlákniny
- Bez nasycených tuků
- Bez cholesterolu

Co se na etiketě s údaji o výživné hodnotě nedozvíte:

- Jablka jsou bohatým zdrojem nutrientů - rostlinných antioxidantů
- Jablka a jablečná šťáva jsou nejlepším zdrojem bóru, který podporuje zdraví kostí
- Jablka obsahují přírodní ovocný cukr, většinou v podobě fruktózy
- Díky vysokému obsahu vlákniny se přírodní ovocné cukry pomalu uvolňují do krve, což pomáhá udržovat stabilní hladinu cukru v krvi

Jednoznačné přednosti jablek

Ovocná vláknina a rakovina:

Nízkotučné diety obsahující ovoce, zeleninu a obilniny bohaté na vlákniny mohou snížit riziko výskytu některých druhů rakoviny. Jablka jsou vynikajícím zdrojem vlákniny.

Ovocná vláknina a riziko srdečního infarktu:

Dieta s nízkým obsahem nasycených tuků a cholesterolu a s vysokým obsahem dietní vlákniny (především rozpustné), jejímž zdrojem je ovoce, zelenina a obilniny, může snížit riziko srdečních chorob. Jablka jsou přirozeně netučná, neobsahují cholesterol a jsou vynikajícím zdrojem vlákniny.

Tuk a rakovina:

Zdravé diety s nízkým obsahem tuku mohou pomoci snížit riziko některých typů rakoviny. Vznik rakoviny je podmíněn celou řadou vlivů, včetně způsobu výživy. Jablka jsou přirozeně netučná.

Nasycené tuky, cholesterol a srdeční choroby:

I když jsou srdeční choroby ovlivněny mnoha faktory, riziko jejich výskytu může snížit dieta s nízkým obsahem nasycených tuků a cholesterolu. Jablka neobsahují tuk ani cholesterol.

Sodík a vysoký tlak:

Dieta s nízkým obsahem sodíku může omezit riziko vysokého krevního tlaku. Jablka sodík neobsahují.