



Яблоки — одни из самых популярных фруктов в мире, богатые витаминами группы В, бета-каротином, аскорбиновой кислотой и микроэлементами. Они содержат много пектинов, что обеспечивает низкий гликемический индекс. Большая часть полезных веществ находится в кожуре и мякоти, поэтому рекомендуется есть яблоки целиком, особенно сырыми, в которых полностью сохранен витамин С.

Косточки яблок богаты йодом, которого часто не хватает жителям мегаполисов. Однако они также содержат ядовитый глюкозид амигдалин, который в умеренных дозах может быть полезен, но в больших количествах становится токсичным. Хотя яблоки содержат клетчатку, чрезмерное их употребление может вызвать проблемы с пищеварением, такие как колиты, язва и гастрит. Людям с повышенным уровнем сахара следует учитывать, что красные и желтые сорта содержат больше сахара.

Яблоки разных сортов имеют различное время хранения: летние сорта сохраняются в среднем 2-4 недели, тогда как осенние и зимние могут храниться от 7 месяцев до года. Летние яблоки требуют температуры не ниже 0°C, в то время как зимние сорта могут выдерживать понижение до -3°C, но не переносят повышение температуры выше +5°C.

При хранении яблоки выделяют этилен, который способствует быстрому созреванию и порче других фруктов и овощей, поэтому их рекомендуется хранить отдельно. При выборе яблок важно обращать внимание на отсутствие пятен, помятостей и признаков гниения, так как подгнившие плоды могут накапливать микотоксин патулин, вредный для здоровья.

Если яблоки упакованы, упаковка должна содержать информацию о наименовании, стране происхождения, товарном сорте, массе нетто, дате сбора и упаковки, сроке годности и условиях хранения. Упаковка свыше 3 кг должна быть жесткой, чтобы сохранить целостность фруктов.

Для длительной транспортировки и хранения яблоки часто покрывают воском или обрабатывают специальными препаратами. Поэтому перед употреблением их следует тщательно промывать под горячей водой.