

Яблочный Спас — это праздник, который отмечается 19 августа. В этот день принято освящать яблоки и другие плоды нового урожая. С научной точки зрения, яблоки действительно полезны благодаря содержанию пектина — вещества, которое помогает при кишечных расстройствах.

Пектин — это природный полисахарид, который содержится в яблоках, цитрусовых, тыкве, свёкле и других продуктах. При кишечных инфекциях он работает как **энтеросорбент**: в просвете кишечника образует гели, которые захватывают токсины, выделяемые патогенами, избыток желчных кислот, гистамин и другие вредные вещества, не давая им всасываться в кровь, а выводя естественным путём. Это снижает общую интоксикацию.

В каких продуктах используется

Полученный из фруктов пектин используют в пищевой промышленности. Из него производят начинки для конфет, его добавляют в зефир, пастилу, мармелад, молочные продукты, десерты, мороженое, спреды, майонез, кетчуп, сокосодержащие напитки.

Для жележных кондитерских изделий применяют пектин в виде порошка. В торты, пирожные его добавляют для сохранения вязкости начинки. Для йогуртов, творожков и муссов пектин также выполняет функцию загустителя, а еще пребиотика. Углеводом обогащают фруктовые пюре, кабачковую и баклажанную икру.

Чем полезен пектин?

Это натуральный пребиотик. Он стимулирует рост бифидо- и лактобактерий в кишечнике, способствует увеличению числа полезных бактерий. Углевод нормализует двигательную активность ЖКТ. Попадая в желудочно-кишечный тракт, он притягивает на себя воду, помогает продвижению пищи из желудка в кишечник.

Пектин – природный энтеросорбент. При кишечных инфекциях или отравлении различными токсинами он препятствует всасыванию вредных веществ через кишечник в кровь. Доказано, что пектин способен снижать уровень холестерина в крови, тем самым замедляя развитие атеросклероза и уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого важно употреблять не менее 20 г пектина в день.

Этот нутриент выводит из организма тяжелые металлы и радионуклиды. Его химическая структура помогает захватывать недружественные организму молекулы радионуклидов.

Пектин снижает риск онкологических заболеваний, препятствует росту новых раковых клеток. Сорбент связывает и выводит из организма различные аллергены и иммунные комплексы – «антитело + антиген». Это помогает снизить проявление аллергических заболеваний.

Однако нужно помнить, что переизбыток пектина в пище способен навредить. Может начаться диарея, вздутие живота или появиться кожная сыпь. Также при поступлении большого количества полисахарида в организм нарушается всасывание полезных веществ – белков, жиров, углеводов и микроэлементов: железа, кальция, фосфора. Поэтому рекомендуется не превышать допустимую дозу – 20–25 г в день.

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.

Как правильно мыть яблоки

Промойте под проточной водой. Поместите яблоки под струю воды и тщательно ополосните со всех сторон, поворачивая их. Это смоет основную грязь и пыль. Уделите внимание сложным зонам. Особенно тщательно потрите область вокруг плодоножки и чашелистиков (впадинки сверху и снизу) — там чаще всего скапливается мусор.

Приятного аппетита!