

19 августа отмечается Преображение Господне, которое в народной традиции называют Яблочным Спасом. Один из главных символов этого дня, конечно, яблоки.

Яблоки доступны практически круглый год. Они богаты витаминами группы В, бета-каротином, аскорбиновой кислотой и различными микроэлементами. Значительная часть полезных веществ содержится в кожуре и мякоти, поэтому при отсутствии противопоказаний яблоки рекомендуется употреблять целиком. В свежих плодах лучше сохраняется витамин С.

Полезны и запеченные яблоки. Такой способ приготовления делает мякоть мягче и облегчает переваривание клетчатки. В некоторых случаях, например при заболеваниях желудка, яблоки лучше употреблять именно в запеченном виде, предварительно очистив от кожуры.

Особое внимание стоит обратить на пектин, которым богаты яблоки. Пектин относится к пищевым волокнам и обладает сорбционными свойствами. В желудочно-кишечном тракте он способен связывать различные вещества, в том числе некоторые токсины, продукты распада и аллергены, препятствуя их всасыванию и способствуя выведению из организма.

Именно поэтому пектин может быть полезен как один из компонентов питания при острых кишечных инфекциях. Исследования показывают, что при определенной концентрации пектин способен подавлять жизнедеятельность некоторых возбудителей кишечных инфекций, в частности шигелл и сальмонелл. В комплексной терапии ОКИ применение пектина в отдельных исследованиях было связано с сокращением продолжительности интоксикации и острого периода заболевания.

Однако яблоки не являются лекарством и не заменяют назначенное врачом лечение. При кишечной инфекции важно соблюдать рекомендации специалиста, особенно если заболевание сопровождается высокой температурой, многократной рвотой или диареей.

Не стоит и злоупотреблять яблоками. Большое количество фруктов может вызвать

дискомфорт, вздутие и другие нарушения пищеварения. Людям с гастритом, язвенной болезнью и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта следует учитывать индивидуальную переносимость. При повышенном уровне сахара в крови важно помнить, что сладкие сорта яблок содержат больше природных сахаров.

Яблоки могут быть полезной частью разнообразного рациона, а содержащийся в них пектин способствует нормальной работе кишечника. Главное, соблюдать умеренность и помнить, что при заболевании питание является дополнением, а не заменой медицинской помощи.