**Рекомендации по выбору и употреблению яблок**

Свежее яблоко - содержит витамины группы В, а также аскорбиновую кислоту, флавоноиды и множество полезных для организма микроэлементов.  
При выборе яблок необходимо внимательно осмотреть их: на ощупь плоды должны быть крепкими, без внешних изъянов в виде коричневых пятен, точек, вмятин и морщин.  
 Идеальное яблоко должно быть:  
- целым, чистым и крепким на ощупь;  
- с сухой поверхностью и без лишней внешней влаги: следов от росы, дождя или от полива (конденсат, вызванный разницей температур в холодильнике и на прилавке – не учитывается);  
- без признаков увядания, а также без темных пятен;  
- без повреждений на кожице, нанесенных вредителями или болезнями (однако, допускаются механические повреждения, полученные яблочками при транспортировке);  
- без белого налета на поверхности.  
 При покупке яблок в упаковке необходимо обращать внимание на наименование производителя, страну происхождения, дату сбора и упаковки, срок годности и условия хранения.  
В целях сохранности при длительной транспортировке и хранении яблоки покрывают воском или специальными препаратами для предотвращения процессов гниения. Поэтому обязательно перед употреблением их рекомендуется тщательно промыть горячей водой.  
 Храниться яблоки должны отдельно от других продуктов, поскольку они выделяют этилен, вызывающий быстрое созревание и порчу хранящихся с ними фруктов и овощей. Летние сорта в среднем могут храниться от 2 до 4 недель, осенние и зимние – от 7 месяцев до года.

(На основании материалов Роспотребнадзора и Роскачества)  


