***Рекомендации по выбору яблок*** Яблоки — одни из самых популярных фруктов в мире. В них содержатся:
 витамины группы B;
бета-каротин;
аскорбиновая кислота;
микроэлементы;
пектины, которые обеспечивают низкий гликемический индекс.

 Большая часть полезных веществ находится в кожуре и мякоти, поэтому рекомендуется есть яблоки целиком, особенно сырыми, в которых полностью сохранен витамин C.
Косточки яблок богаты йодом. Однако они также содержат ядовитый глюкозид амигдалин, который в умеренных дозах может быть полезен, но в больших количествах становится токсичным.
 Яблоки содержат клетчатку, чрезмерное их употребление может вызвать проблемы с пищеварением, такие как:
— колиты;
— язва;
— 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;
- осенние и зимние сохраняются 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;
— 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.

[](https://vk.com/doc741863691_682308527?hash=wB75jANCmf9ooqOOzONQbeAfVfi4AZzgIhwTuBWNXlL" \t "_blank)