# Jabłko

Smak dojrzałych jabłek jest słodko-kwaskowaty, rozmaite odmiany mogą być bardziej lub mniej słodkie lub kwaśne. Jabłka są kształtem zbliżone do kuli, z zagłębieniem na szczycie, z którego wystaje ogonek, na którym jabłko rośnie na drzewie, oraz z wylotem gniazda nasiennego u dołu. Przeciętne jabłko waży około 150 gramów. Miąższ jabłka jest sztywny, chrupki i pełny przezroczystego soku. Po długim przechowywaniu jabłko staje się miękkie i pomarszczone, ale nadal jadalne. Skórka jabłka jest gładka i cienka, ściśle przylegająca do miąższu, dająca się obierać lub polerować. Kolor skórki jabłka występuje w odcieniach zieleni, a po dojrzeniu również żółci lub czerwieni, często zmieszanych ze sobą. Kolor miąższu jest bardzo jasny, zbliżony do białego. Jabłka mogą ulec obiciu, po czym miejsce obicia staje się miękkie i brązowe, a miąższ pod obiciem zaczyna się psuć i tracić właściwości odżywcze. Po pokrojeniu lub obraniu z dostępem do tlenu miąższ jabłka zaczyna utleniać się na powierzchni, która zmienia kolor na brązowy. Dojrzałe jabłka wydzielają lekko wyczuwalny, słodkawy zapach.

Świeże, nieuszkodzone jabłka zawierają pewną ilość witaminy C (8 mg w 100 g świeżego jabłka), większość innych witamin i minerałów, dużą ilość błonnika roślinnego, kwercetynę (44 mg w 1 kg jabłek), a także pektynę (1–1,5 g w 100 g świeżego jabłka). Przy obróbce cieplnej jabłek witaminy wodorozpuszczalne ulegają rozkładowi. Świeże jabłka są źródłem węglowodanów w tym błonnika. Jak wiele innych owoców, spożywane na surowo jabłka mają niską wartość na indeksie glikemicznym (fruktoza i inne cukry uwalniają się powoli z błonnika, przez co zawartość cukru we krwi konsumenta rośnie wolno, bez nagłych odchyleń) zatem są zdatne do spożywania przez osoby chorujące na cukrzycę lub hipoglikemię. Nie dotyczy to soku jabłkowego po oddzieleniu błonnika, gdzie wartość na indeksie glikemicznym ulega sporemu podwyższeniu.

Tekst udostępniany na licencji Creative Commons: uznanie autorstwa, na tych samych warunkach, z możliwością obowiązywania dodatkowych ograniczeń. Zobacz szczegółowe informacje o warunkach korzystania.