

„Ocena wpływu spożycia jabłek oraz ich przetworów, w tym soku jabłkowego, na wybrane wskaźniki zdrowotne: przegląd systematyczny badań interwencyjnych i obserwacyjnych”

W obliczu rosnącego znaczenia profilaktyki zdrowotnej i promocji zdrowego żywienia, szczególną uwagę zwraca rola owoców i warzyw w codziennej diecie. Rok 2025 był dla Polski wyjątkowy nie tylko ze względu na sprawowanie przewodnictwa w Radzie Unii Europejskiej, ale również jako możliwość podkreślenia znaczenia europejskiego rolnictwa i wartości lokalnych produktów żywnościowych. W kontekście obchodzonego 17 października Światowego Dnia Owoców i Warzyw, pojawia się fundamentalne pytanie: jakie konkretne korzyści zdrowotne przynosi regularne spożywanie jabłek? Jabłka od wieków stanowią nieodłączny element europejskiej kultury żywieniowej, a Polska pozostaje największym producentem tego owocu w Unii Europejskiej. Mimo powszechności spożycia jabłek i ich przetworów, w tym soków jabłkowych, wciąż istnieje potrzeba oceny ich rzeczywistego wpływu na zdrowie człowieka.

Raport stanowi syntezę 75 badań klinicznych zidentyfikowanych w ramach rygorystycznego przeglądu przeprowadzonego zgodnie z międzynarodowymi standardami PRISMA 2020. Celem było uzyskanie odpowiedzi na kluczowe pytania dotyczące wpływu spożycia jabłek w różnych formach – świeżych, suszonych oraz w postaci soków – na metabolizm glukozy, profil lipidowy, mikrobiotę jelitową, markery zapalne oraz ryzyko rozwoju chorób przewlekłych.

W dobie rosnącej częstości występowania chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe czy nowotwory, coraz większego znaczenia nabiera profilaktyka żywieniowa. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), codzienne spożycie co najmniej 400 g warzyw i owoców (tzw. Zasada „5 porcji dziennie”) stanowi fundament zdrowej diety.

Dotychczasowe badania sugerują, że jabłka są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych oraz związków bioaktywnych, w szczególności polifenoli o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym. Jednakże wciąż brakuje kompleksowej syntezy dowodów naukowych dotyczącej konkretnych efektów zdrowotnych różnych form spożycia jabłek, ze szczególnym uwzględnieniem soków jabłkowych, które często są przedmiotem kontrowersji w dyskusji publicznej.

Prezentowany raport ma na celu wypełnienie tych informacji oraz dostarczenie praktycznych rekomendacji żywieniowych opartych na najnowszych dowodach naukowych.

Zespół naukowców pod kierunkiem prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Mariusza Panczyka z Zakładu Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu, Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, we współpracy z dr n. med. Edytą Łuszczki, prof. UR z Katedry Dietetyki, Wydziału Nauk o Zdrowiu i Psychologii Collegium Medicum Uniwersytetu Rzeszowskiego, dr n. o zdr. Joanną Zając z Katedry Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej, Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, oraz dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszką Koziół-Kozakowską z Kliniki Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia, Instytutu Pediatrii, Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, podjął się kompleksowego przeglądu systematycznego dostępnej literatury naukowej dotyczącej wpływu jabłek i ich przetworów na parametry zdrowotne.

Projekt został zrealizowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw. #FunduszePromocji