

An apple a day keeps the doctor away



■ Als fixer Bestandteil einer gesunden Ernährung ist der Apfel unumstritten. Seine primären Inhaltsstoffe – ein Vitamin- und Mineralstoff-Cocktail erster Güte – machen ihn zu einem der hochwertigsten Nahrungsmittel.

Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern“ sagt eine Redensart. Diese gute Meinung verdankt der Apfel seiner breiten Palette an gesunden Inhaltsstoffen.

Fruchtsäuren wirken wie eine biologische Zahnbürste, Apfelsäure löst Harnsäure auf und wirkt so gegen Rheuma oder Gicht. Fruktose fördert die Konzentration und hält den Blutzuckerspiegel konstant. Polyphenole und Karotene schützen vor Herz - Kreislauf - Erkrankungen und Krebs. Das in den Apfelzellwänden steckende Pektin hat eine cholesterinsenkende und die Giftstoffe bindende Wirkung. Ballaststoffe regulieren die Verdauung und stabilisieren die Darmflora. Ein Großteil der Vitamine sitzt in der Schale und man sollte sie, sehr gut gereinigt, mitessen.

Die sekundären Inhaltsstoffe beteiligen sich erfolgreich an der Jagd auf die berüchtigten freien Radikale und tragen auf diese Weise – als Antioxidantien, sagen die Mediziner – dazu bei, vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Immunschwäche und Arteriosklerose zu wirken.

Dafür gibt es nun erstmals auch einen wissenschaftlichen Nachweis: Im Labor für Biochemie und Lebensmittelchemie der TU Graz wurde eine Bestimmungsmethode für den Nachweis oxidativer Schädigung durch freie Radikale im menschlichen Blut entwickelt. Damit konnte gezeigt werden, dass der Genuss von 1 kg steirischer Äpfel die Stabilität der entsprechenden Blutbestandteile gegen den Angriff der freien Radikale deutlich erhöhte. Bei einer Kontrollgruppe, die keine Äpfel gegessen hatten, trat dieser Effekt nicht auf. Ebenfalls bemerkenswert: Bei 93 % der Testpersonen sank nach dem Apfelgenuss der Cholesterinspiegel um bis zu 20 %.

Quelle: <http://www.chefkoch.de> , <http://www.obst.at>