

Getrocknete Apfelfringe sind wahre Cholesterin-Killer

Das Ergebnis einer US-Studie übertrifft alle Erwartungen: Getrocknete Äpfel verbessern die Blutwerte drastisch. Beobachtet wurde aber noch ein weiterer Effekt.

Die besten Überlebensmittel



FOTO: PA

US-amerikanische Forscher haben in getrockneten Apfelfringen einen starken Cholesterinblocker gefunden. Nachfolgend stellen wir Ihnen noch weitere Überlebensmittel vor...

Apfelfringe sind eine sehr gesunde Nascherei: Nur 75 Gramm der getrockneten Äpfel täglich bewirken schon nach einem halben Jahr einen bemerkenswert positiven Effekt auf die Blutfettwerte und schützen damit die Gesundheit von Herz und Kreislauf.

Das zeigt eine kleine Studie mit Frauen nach den Wechseljahren, die US-amerikanische Forscher auf der Tagung „Experimental Biology 2011“ in Washington, DC vorstellten.

Bei denjenigen Teilnehmerinnen, die zusätzlich zu ihrer ganz gewöhnlichen Ernährung getrocknete Äpfel aßen, waren eindeutig bessere Blutwerte festzustellen als bei denjenigen, die Trockenpflaumen aßen. Vor allem die Werte des LDL-Cholesterins, des so genannten schlechten Cholesterins, sanken enorm.

Der hohe Fruchtzuckergehalt der getrockneten Früchte wirkte sich dabei nicht negativ auf das Gewicht der Probandinnen aus - im Gegenteil: Die Frauen nahmen im Durchschnitt sogar etwa 1,5 Kilogramm ab.

Mittel gegen Bluthochdruck



FOTO:

Oft, besonders im Alter, geht es nicht ohne Medikamente. Aber eine andere Lebensweise kann helfen, die Dosis zu senken.

Zusammenfassend raten die Forscher, Äpfel aufgrund der hochgradig günstigen Effekte auf die Gesundheit in den Speiseplan aufzunehmen - ganz gemäß dem Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“.

BUCH-TIPP



Versandkostenfrei:
**"besser essen" –
Leben leicht
gemacht**

ANZEIGE

„Bei den Apfel essenden Frauen fanden innerhalb von sechs Monaten unfassbare Veränderungen statt“, sagte Bahram H. Arjmandi von der Florida State University. „Bei ihnen sank der LDL-Cholesterin-Wert um 23 Prozent.“

Ich hätte niemals erwartet, dass der Verzehr von Äpfeln das schlechte Cholesterin in diesem Ausmaß reduzieren würde, während das HDL-Cholesterin, oder gute Cholesterin, um rund 4

Viel besser als Zucker



Unscheinbar wirkt die Pflanze, die so viele Eigenschaften hat. Stevias Blätter sind haarig, die Blüten weiß. Der Naturgeschmack ist lakritzartig...

FOTO: AFP

Arjmandi und seine Kollegen hatten für ihre Untersuchung 160 Frauen im Alter zwischen 45 und 65 Jahren einer von zwei Gruppen zugeteilt. Während die einen ein Jahr lang täglich 75 Gramm getrocknete Äpfel zusätzlich zu ihrer ganz normalen Ernährung erhielten, bekamen die anderen Trockenpflaumen statt der Äpfel. Zu Beginn der Studie sowie nach drei, sechs und zwölf Monaten nahmen die Forscher Blutproben und bestimmten daraus eine Reihe von Blutwerten.

Schon nach sechs Monaten stellten die Forscher bei den Freiwilligen aus der Apfelgruppe nicht nur deutlich günstigere Cholesterinwerte fest, sie fanden auch merklich weniger Hinweise auf Entzündungsreaktionen im Blut.

Darüber hinaus verloren die Frauen trotz der zusätzlichen Kalorien durch den von Natur aus zuckerhaltigen Apfelsnack an Gewicht. Grund dafür könnte das in den Äpfeln enthaltene Pektin sein, das eine sättigende Wirkung haben kann, vermutet Arjmandi.

Die Ergebnisse legen nahe, dass Apfelfringe eine Vielzahl positiver Effekte auf die Gesundheit von Herz und Kreislauf haben und damit ein rundum gesunder Snack sind. In weiteren, umfangreicheren Studien wollen die Forscher ihre Resultate festigen.

dapd/oc