

Apfelringe bzw. Apfelchips gegen schlechtes Cholesterin

Das verblüffendes Ergebnis einer US-Studie zeigt: Getrocknete Äpfel sorgen für drastische Verbesserung des Blutbildes; wer getrocknete Äpfel den üblichen Naschereien wie Keksen und Chips vorzieht, senkt sein Cholesterin. Schon 75 Gramm getrocknete Äpfel täglich verbessern die Blutfettwerte, stabilisieren die Gesundheit und den Kreislauf und schuetzen so das Herz.

Im Rahmen der Tagung "Experimental Biology 2011", stellte ein US-Forscherteam die Ergebnisse einer Studie vor, bei der Frauen in den Wechseljahren ueber ein Jahr hinweg getrocknete Aepfel zu sich nahmen. Das Ergebnis: Getrocknete Apfelringe können Cholesterin blocken! Die Probanden, die regelmäßig getrocknete Apfelringe aßen, veränderten ihre Blutwerte eindeutig zum Positiven. Vorallem das schlechte Cholesterin LDL, sank bei den Apeflesserinnen enorm.

„Bei den Apfel essenden Frauen fanden innerhalb von sechs Monaten unfassbare Veränderungen statt“, so Bahram H. Arjmandi von der Florida State University. " Bei Ihnen sank der LDL-Cholesterin-Wert um 23 Prozent." Regelrecht schwärmend fügt er hinzu: „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 Prozent ansteigt.“

In ihrer Untersuchung teilten Arjmandi und Kollegen 160 Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe aß über ein Jahr hinweg täglich 75 gramm getrocknete Äpfel, die andere Gruppe nahm Trockenpflaumen zu sich. Vor dem Start der Studie und jeweils nach drei, sechs und zwölf Monaten, nahmen die Forscher Blutproben der Teilnehmer und bestimmten die entsprechenden Werte. Schon nach der Hälfte der Zeit stellten die Forscher bei der Apfelgruppe weitaus guenstigere Blutwerte fest. Auch die Entzündungsreaktionen im Blut, zeigten sich deutlich vermindert.

Trotz der zusätzlichen Kalorien durch den hohen Fruchtzuckergehalt der Äpfel, verloren die Frauen an Gewicht - im Schnitt rund 1,5 Kg. Arjmandi vermutet hier das sättigende Pektin der Äpfel als Ursache. Das Äpfel gesund sind, haben wir schon immer gewusst. Und diese Studie liefert uns einen weiteren Beweis dafür. Nicht nur in den Augen des Forscherteam ist es deshalb ratsam, Äpfel in den täglichen Speiseplan mit einzubauen: Sie fördern die Gesundheit, senken Cholesterin und schützen so Herz und Kreislauf; ganz getreu dem alten Sprichwort: "**An apple a day, keeps the doctor way**".