Äpfel

Die *Standard Reference Legacy Release* der National Nutrient Database des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA) besagt, dass ein [roher Apfel mit Schale](#) bis zu 332 Prozent mehr Vitamin K, 142 Prozent mehr Vitamin A, 115 Prozent mehr Vitamin C, 20 Prozent mehr Kalzium und mehr enthält bis 19 Prozent mehr Kalium als ein geschälter Apfel.

Aprikose

Eine in der Zeitschrift *Foods* veröffentlichte Studie kam zu dem Schluss, dass die Schalen der [als „goldene Frucht“ bezeichneten](#) Aprikose einen [höheren Gehalt an phenolischen Verbindungen](#) (Hydroxyzimtsäure, Flavonoide und Procyanidin) aufweisen, als ihr Fruchtfleisch, die ein wesentliches Mass an Nutrazeutika enthalten und qualitativ hochwertig sind. Gut für viele chronische Krankheiten, z.B. Krebs, Herz-Kreislauf-Probleme und Neurodegeneration.

Bananen

Eine in der Zeitschrift *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* veröffentlichte Studie mit dem treffenden Titel „Banana Peels: A Waste Treasure for Human Beings“ beleuchtet die [antioxidativen und antimikrobiellen Aktivitäten von Bananenschalen](#) aufgrund ihrer biologisch aktiven Verbindungen, einschliesslich Alkaloide, Carotinoide, Katecholamine, Flavonoide, Glykoside, Phenolverbindungen, Saponine, Sterole, Tannine und Triterpene - von denen wissenschaftlich erwiesen ist, dass sie krebserregende freie Radikale in Ihrem Körper bekämpfen und Ihr Krebsrisiko [verringern](#).

Möhren

Forscher einer in der Zeitschrift *Foods* veröffentlichten Studie wiesen darauf hin, dass das Schälen die Ernährungseigenschaften von Karottengenotypen beeinflusst, und berichteten, dass die Karottenschale eine [höhere Konzentration an Hauptnährstoffen](#) (Mineralstoffe, organische Säuren, Zucker) und Antioxidantien (Carotinoide und Phenole) aufweist.

Die Schale hatte eine höhere Konzentration an Carotinoiden (mehr als 42 Prozent), Kationen (mehr als 92 Prozent), organischen Säuren (mehr als 103 Prozent) und Phenolsäuren (siebenmal) als das Karottenwurzelfleisch.

Gurke

Eine [142-Gramm-Tasse gehackte, ungeschälte](#), rohe Gurke liefert 10,2 Mikrogramm Vitamin K, das laut USDA bei der Blutgerinnung hilft und die Knochengesundheit unterstützen kann.

Die gleiche Portionsmenge liefert auch [193 mg Kalium](#), das eine wichtige Rolle für die Funktion Ihres Herzens, Ihrer Nieren, Ihr Nervensystem und Muskeln spielt. Zudem ist 17 mg Magnesium enthalten, ein wichtiger Mineralstoff für die Muskel- und Nervenfunktion, reguliert den Blutdruck und unterstützt Ihr Immunsystem.

Eine 133-Gramm-Tasse [gehackte Gurke mit Haut](#) liefert etwa 1 Gramm Ballaststoffe, die laut einer im *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlichten Studie [Ihr Risiko für die Entwicklung von Darmkrebs senken](#) kann.

Die *American Heart Association* (AHA) stellt fest, dass die Ballaststoffe in der Gurkenschale auch helfen können, den Cholesterinspiegel zu kontrollieren und damit verbundene Herz-Kreislauf-Probleme und Diabetes Typ2 zu verhindern und zu behandeln.

Aubergine

Eine im *South African Journal of Botany* veröffentlichte Studie ergab, dass die violette Haut der Aubergine eine Quelle von [Anthocyanpigmenten](#) (Lutein, Nasurin, Zeaxanthin) ist, die im Körper als Antioxidantien wirken und die Zellen vor krankheitsverursachenden Schäden schützen. Anthocyane helfen auch bei der Vorbeugung von Neuroinflammation und erleichtern den Blutfluss zum Gehirn.

Eine im *International Journal of Food Science* veröffentlichte Studie berichtete, dass Nasunin und Nasurin, phenolische Verbindungen in Auberginenschale, wichtige sekundäre Pflanzenstoffe sind, die als Nahrungsergänzungsmittel gelten. [Nasunin hat eine hohe Superoxid-Radikalfänger-Aktivität](#), die bei der Antiperoxidation und Antiakkumulation von reaktiven Sauerstoffspezies in Zellen hilft. Nasurin schützt die Zellmembranen des Gehirns vor Schäden durch freie Radikale und hilft auch beim Transport von Nährstoffen in die Zellen und beim Abtransport von Abfallstoffen.

Kartoffel

Laut einem wissenschaftlichen Artikel in *The Health Site* [wirkt die Kartoffelschale als](#) Kraftpaket für Vitamin C als starkes Antioxidans. Das Peeling enthält auch Vitamine des B-Komplexes und Kalzium, die eine wesentliche Rolle für ein gesundes Abwehrsystem spielen und die Immunaktivität des Körpers verbessern.

Kartoffelschalen enthalten Eisen, das die Funktion der roten Blutkörperchen unterstützt. Die Haut ist auch eine gute Quelle für Vitamin B3, das den Zellen hilft, Nährstoffe in nutzbaren Brennstoff umzuwandeln. Darüber hinaus hilft Vitamin B3 Ihren Zellen, sich von physiologischem Stress zu erholen.

Kartoffelschalen sind reich an Phytochemikalien, die [eine starke antioxidative Aktivität](#) besitzen. Es enthält auch grosse Mengen an Chlorogensäure, die sich mit Karzinogenen oder krebserregenden Verbindungen verbindet und so Ihren Körper vor Krebs schützt.

Der hohe Ballaststoffgehalt von Kartoffelschalen in Verbindung mit Antioxidantien, Glykoalkaloiden und Polyphenolen hat auch eine cholesterinsenkende Wirkung auf den Körper.

Das Hinzufügen von Kartoffelschalen zu Ihren Mahlzeiten ist eine geeignete Massnahme, um gedankenloses Essen zu reduzieren. Abgesehen von ihrem hohen Ballaststoffgehalt enthält Kartoffelschale essentielle Nährstoffe, die das Ansteigen des Blutzuckerspiegels in Ihrem Körper verhindern. Die Langzeitwirkung des

Verzehr von Kartoffelschalen umfasst [die Prävention von Diabetes](#) und den damit verbundenen Risikofaktoren wie Herzerkrankungen.

Kartoffelschalen enthalten auch Kalium, einem wichtigen und essentiellen Mineral, das das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall senkt. Ein weiterer herzgesunder Nährstoff in der Kartoffelschale sind [Omega-3-Fettsäuren](#).

Sehen Sie sich das folgende Video an, um mehr über die [**Vorteile des Verzehrs von ungeschälten Lebensmitteln zu erfahren - 8 Lebensmittel, die Sie vor dem Essen nicht schälen sollten.**](#)

Quelle: [These foods are best eaten with their skins on](#)

Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung.