

Mit einer hohen Konzentration an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden, Carotinoiden und Phenolen spielen Äpfel eine wichtige Rolle bei der Gesundheit. Viele Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile von Äpfeln, darunter:

Verbessert die Herzgesundheit: Die löslichen Ballaststoffe in Äpfeln senken den Cholesterinspiegel. Die Polyphenole in Äpfeln wurden auch mit einem geringeren Schlaganfallrisiko in Verbindung gebracht.

Reduziert das Risiko an Diabetes er erkranken: Mehrere Studien haben das Essen von Äpfeln mit einem reduzierten Risiko für Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht.

Krebsprävention: Bestimmte Studien haben Pflanzenstoffe in Äpfeln mit einem geringeren Krebsrisiko in Verbindung gebracht. Wissenschaftler glauben, dass die entzündungshemmenden Wirkungen und Antioxidantien in Äpfeln für die möglichen krebsvorbeugenden Wirkungen verantwortlich sind.

Bessere Knochengesundheit: Entzündungshemmende und oxidationshemmende Verbindungen in Äpfeln können sich positiv auf Ihre Knochengesundheit auswirken. Bei Frauen verloren diejenigen, die Äpfel gegessen haben weniger Kalzium als Frauen, die dies nicht taten.

Schutz vor geistigem Verfall: Neuere Studien zeigen, dass Äpfel helfen können, vor altersbedingtem geistigen Verfall zu schützen und so die Alzheimer-Krankheit zu verhindern.

Zusätzlich kann die lösliche Faser im Apfel die Darmgesundheit fördern. Nehmen Sie einfach einen mittelgrossen Apfel. Essen Sie den ganzen Apfel, auch mit Schale.

Natürlich nur in Bioqualität und eher eine alte Sorte Apfel.

Quelle: <https://www.lifeextension.com/news/nutrition/22530>

Anmerkung: Äpfel sind also sehr gesund und enthalten alles, was unser Körper braucht. Wenn Sie sich dann zusätzlich auch sonst noch gesund ernähren, stimmt die Aussage mit dem Arztbesuch noch besser.