
Subject: Jungs & Mädels --> Esst Äpfel !

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 21 Sep 2006 15:58:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Apfel... irgendwie ein witziges Wort

Quelle:

<http://www.vitaminprofis.de/>

Leue, kippt die Vitamintabletten über Bord, esst dafür jeden Tag einen Apfel und trinkt Grüntee

Zitat:Vitamine: Übermut tut selten gut

Wer Vitamine und Mineralstoffe kombiniert einnimmt, stirbt möglicherweise eher an Herzinfarkt oder Krebs. Darauf weist der Internist Max Horwitt aus St. Louis (USA) hin. In einer Studie mit älteren Menschen wiesen diejenigen die höchste Sterblichkeit auf, die Kombipräparate eingenommen hatten. Horwitt erklärt die nachteiligen Effekte mit den oxidationsfördernden Eigenschaften der Kombination von Metallen und Antioxidantien. So erzeugt z.B. Eisen zusammen mit Vitamin C freie Radikale, die oxidative Schäden verursachen. Falls Supplemente notwendig sind, sollten sie getrennt verabreicht werden. (American Journal of Clinical Nutrition 1997/65/S.1571)

Zitat:Äpfel gegen Krebs: Ein Apfel pro Tag kann gegen Krebs vorbeugen. 100 Gramm der Frucht wirken effektiver als 1500 Gramm Vitamin C, ergab eine jetzt in der Fachzeitschrift Nature veröffentlichte Studie. In Saft und Schale der Äpfel stecken Phenole und Flavonoide. Diese so genannten Antioxidationsmittel fangen krebsfördernde freie Radikale im Körper ab. Die größten Mengen der hilfreichen Stoffe stecken in der Schale. (21.06.2000)

Zitat:Grüner Tee - wirksamer als Vitamin C ? Starke antioxidative Wirkung

Eine aktuelle Untersuchung aus den USA könnte erklären, warum in Japan bestimmte Krebsarten sehr selten sind. In Japan wird viel grüner Tee getrunken, der sogenanntes "Gallat" enthält. Diese Substanz wirkt antioxidativ, d.h. sie neutralisiert zellschädigende "freie Radikale". In einem Standard - Test mit Bakterien verhinderte Gallat Zellschäden 100 mal wirkungsvoller als Vitamin C. Damit war es auch dreimal so wirkungsvoll wie Resveratrol, eine im Rotwein vorkommende, ebenfalls zellschützende Substanz. Einziger Wermutstropfen: Während sie die Dosis von Vitamin C nahezu beliebig steigern können, gilt dies nicht für grünen Tee. Die neuen Erkenntnisse gewannen Lester Mitchell und Mitarbeiter von der University of Kansas in Lawrence. Quelle: Science now.

Zitat:Klinische Studie belegt: Äpfel sind gesund fürs Herz

"Ein Apfel pro Tag hält den Arzt fern", sagt schon ein altes Sprichwort. Jetzt belegt auch eine klinische Studie erstmals die positive Wirkung von Äpfeln auf Risikofaktoren von Herzerkrankungen. Die Ergebnisse der Studie von der University of California wurden in der Winterausgabe des Journal of Medicinal Food veröffentlicht. Die Studie zeigt, dass Äpfel ebenso wie Rotwein und Tee wirken: Als Antioxidantien verhindern sie den Abbau des schlechten Cholesterins (LDL), das zur Arterienverkalkung führt. An der Untersuchung nahmen 25 gesunde Männer und Frauen teil, die über sechs Wochen puren Apfelsaft (360 Milliliter) und über

weitere sechs Wochen zwei Äpfel mit Schale pro Tag zu sich nehmen. Nach dieser Zeit maßen die Forscher, wie schnell das Cholesterin zerfällt, wenn es einer bestimmten Chemikalie ausgesetzt wird. Je länger es dauert, desto größer ist der Schutz vor einer Herzerkrankung. Dabei wirkte Apfelsaft am besten: Die Reaktionszeit war um 20 Prozent verlängert. Obwohl die Forscher um Diane Hyson die positiven Ergebnisse erwartet hatten, waren sie überrascht, dass diese Wirkung bereits nach sechs Wochen eintrat. "Diese kleine Ernährungsänderung könnte eine wichtige Rolle für eine gesunde Herzdiät spielen", glaubt Hyson.
Dr. Marianne Diehl 21.02.2001

Zitat: Alte Apfelsorten besonders gesund

Jena (netdoktor.de) - Apfelsaft schmeckt nicht nur gut, sondern fördert auch die Gesundheit. Gerade wenn der Saft aus alten Apfelsorten wie Brettacher Sämling, Kaiser-Wilhelm-Apfel oder Rheinischem Bohnapfel stammt, ist er besonders reich an krankheitsvorbeugenden Wirkstoffen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von Wissenschaftlern aus Jena und Geisenheim, die im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft industrieller Forschungsvereinigungen (AiF) in Köln durchgeführt wurde. Es handelt sich dabei um Inhaltsstoffe, die das körpereigene Schutzsystem bei der Regulierung der Sauerstoffversorgung in den Zellen unterstützen. Der menschliche Organismus kann diese so genannten Polyphenole aus Fruchtsäften sogar besser aufnehmen als aus pflanzlichen Geweben. Damit die schützenden Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben, empfehlen die Forscher besonders schonende Verfahren zur Obstverarbeitung. Wer regelmäßig Obst und Gemüse verzehrt, kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsformen deutlich verringern. Nach Schätzungen des Bundesernährungsministeriums hat jeder Bundesbürger zwischen März 1999 und Frühjahr 2000 fast hundert Kilogramm Obst verzehrt. (ee)

Zitat: Wirkung des Apfels

Tokio, 30. August (AFP) - Nicht nur der Volksmund, auch die japanische Wissenschaft hat die gesundheitsfördernde Wirkung des Apfels entdeckt. Bereits der Verzehr von zwei Äpfeln am Tag senke die Fettanteile im Blut und beuge Herz-Kreislauferkrankungen vor, sagte der Forscher Keiichi Tanaka vom Nationalen Institut für Obstanbau am Donnerstag der Nachrichtenagentur AFP. Bislang hatte der Apfel in Japan einen schlechten Ruf. Er stand im Verdacht, dass sein Zuckeranteil die Fettwerte im Blut erhöhe. Aus diesem Grund wurden Äpfel in Japan nie populär. Tanaka und seine Forschergruppe ließen 14 Freiwillige zwischen 30 und 57 Jahren unter drei Wochen lang eineinhalb bis zwei Äpfel pro Tag essen. Blutuntersuchungen ergaben, dass die Fettwerte der Testpersonen daraufhin um durchschnittlich über 20 Prozent zurückgingen. Ein Überschuss an Fetten im Blut kann zur Verhärtung der Arterien, zu Bluthochdruck und Herzinfarkten führen. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass der regelmäßige Verzehr der empfohlenen Menge an Äpfeln den Anteil des Vitamins C im Blut um 34 Prozent erhöht.

Zitat: Äpfel gegen Alzheimer

Der regelmäßige Genuss von Äpfeln könnte helfen, neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson vorzubeugen. Das schließen amerikanische Wissenschaftler aus den Ergebnissen von zwei Laborstudien an kultivierten Hirnzellen von Ratten. Dabei hatten die Forscher entdeckt, dass Antioxidantien aus frischen Äpfeln die Zellen sehr effektiv gegen die schädlichen Wirkungen aggressiver freier Radikale schützen. Als besonders wirkungsvoll erwies sich die Substanz Quercetin, die in und direkt unter der Apfelschale vorkommt. Über die Untersuchungen von Cy Lee und seinen Kollegen berichtet die Cornell-Universität.

In immer mehr Studien finden Wissenschaftler Hinweise auf gesundheitsfördernde und vorbeugende Wirkungen von Äpfeln. So soll das Kernobst beispielsweise vor Krebs schützen, Allergien lindern, den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen können. Im Mittelpunkt des Interesses steht dabei das Antioxidans Quercetin, das auch in Zwiebeln, Grünkohl, Brombeeren und Preiselbeeren enthalten ist. Die Substanz gehört zu den Flavonoiden und fängt die meist sauerstoffhaltigen freien Radikale ab, die im Körper den so genannten oxidativen Stress und damit Schäden an Zellen und Gewebe verursachen. Freie Radikale werden auch mit der Entstehung von Krankheiten wie Parkinson oder Alzheimer in Verbindung gebracht, bei denen Nervenzellen zerstört werden. Um zu überprüfen, ob die antioxidative Wirkung von Äpfeln auch vor solchen Erkrankungen schützen kann, setzten die Forscher Nervenzellen aus Rattenhirnen simuliertem oxidativen Stress aus. Tatsächlich konnten die aggressiven Teilchen den Zellen deutlich weniger anhaben, wenn diese vorher mit einem Extrakt aus roten Delicious-Äpfeln behandelt worden waren. Über die Ergebnisse dieser Untersuchung berichten Lee und seine Kollegen in der Fachzeitschrift *Journal of Food Science* (Bd. 69, S. 357).

Eine weitere Studie zeigte den Wissenschaftlern, dass auch bei den Hirnzellen die schützende Wirkung hauptsächlich vom Quercetin ausging. Der Schutzeffekt des Flavonoids war dabei sogar effektiver als der von Vitamin C, schreiben die Forscher im Fachmagazin *Journal of Agricultural and Food Chemistry* (Dezemberausgabe). Obwohl die Ergebnisse bislang nur aus Laboruntersuchungen stammen, empfiehlt Lee, möglichst häufig frische Äpfel zu essen. Rote Sorten sind dabei besser geeignet als gelbe oder grüne, da sie mehr Antioxidantien enthalten.
<http://www.baeder-fuehrer.de>
