

GESUNDE ZÄHNE

NEWSLETTER

Ausgabe 11 | November 2011



APFEL - NEWS

Schon Adam und Eva wussten, dass der Apfel eine Sünde wert ist. An nebeligen und trüben Herbsttagen sehnt sich der Mensch nach etwas knackigem, frischen und nach Sonne. Die kann man in Form eines Apfels zu sich nehmen.

Traditionell wird immer am 2. Freitag im November der **Tag des Apfels** begangen, um auf den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt und die Fähigkeit als Durstlöscher aufmerksam zu machen.

Ein Apfel enthält rund 290 Kilojoule Energie, Frucht- und Traubenzucker werden sofort ins Blut aufgenommen. Ein einziger Apfel deckt 12 Prozent des täglichen Ballaststoffbedarfes, 13 Prozent des täglichen Kaliumbedarfes und rund 25 Prozent des täglichen Bedarfes an Vitamin C. Die Apfelsäure fördert die Aufnahme von Kalzium im Körper, das Pektin nimmt Giftstoffe des Stoffwechsels auf.

Äpfel beruhigen

Dabei kann das Kernobstgewächs, laut einer Studienanalyse des Instituts für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen auf der Laßnitzhöhe bei Graz, hilfreich bei der täglichen Hektik sein, weil Äpfel Anti-Stress-Mikronährstoffe wie Vitamin C, E, B1, B6, Selen und Folsäure besitzen. Diese können "den stressbezogenen Warnsignalen des Körpers wie z. B. Stoffwechsel- oder Kreislaufstörungen, verringerte Immunabwehr, verschlechterter Allgemeinzustand, Erkrankungen der Atemwege, Kopfschmerzen" unterstützend entgegenwirken, hieß es seitens des Instituts. Äpfel beruhigen auch die Körperzellen, weil sie mit ihren sogenannten Aldehyden und der Folsäure in der Lage sind, Enzyme und Membrane zu reparieren. Dies sei vor allem bei geistigen Anstrengungen zu beobachten.

Vitamine sitzen in der Schale

Bis zu 70 Prozent der Vitamine sind in der Apfelschale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die Vitamine ab. Die Schale ist zudem reich an Eisen, Magnesium, ungesättigten Fetten und bioaktiven Substanzen. In der Schale ist ebenfalls Pektin enthalten, ein Ballaststoff mit verdauungsfördernder Wirkung, der sowohl bei Durchfall hilft, als auch den Cholesterinspiegel senken kann.