

An apple a day - keeps the doctor away

SUNDHED: Æbler kan sænke kolesteroltallet.



Aflæge Charlotte Bech, Gentofte.
Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne: »Godt og sundt året rundt«, »Hormoner i balance« samt »Bliv Naturligt Gravid«.

Det gode gamle ordsprog viser sig at være sandt. Ny forskning fra Institut for Fødevarervidenskab og Humannærering, Life, Københavns Universitet, viser at æbler nedsætter kolesterol, og har dermed vist, at æbler nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Det er jo ikke overraskende, at æbler er sunde. Men det er overraskende, at æbler specifikt kan sænke kolesteroltallet og på den måde være med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, dvs sygdomme i blodårerne i hjertet og i kroppen. Der er omkring 15.000 danskere om året, som ikke overlever deres hjerte-kar-sygdom.

Det farlige kolesterol

Kolesterol er vigtigt - og uundværligt - for vores krop og findes blandt andet i alle vores cellers cellemembraner.

Kolesterol bliver transporteret rundt i kroppen af nogle stoffer, der kaldes for lipo-proteiner - og et af disse

transportproteiner kaldes for LDL (low density lipoprotein).

LDL kaldes også for det farlige kolesterol, fordi det kan blive aflejret i blodårerne og være med til at danne åreforkalkning.

LDL bliver aflejret i blodårenes vægge, og med tiden bliver det forkalket. En sådan åreforkalkning kan føre til blandt andet hjerteinfald.

Forsøg med rotter

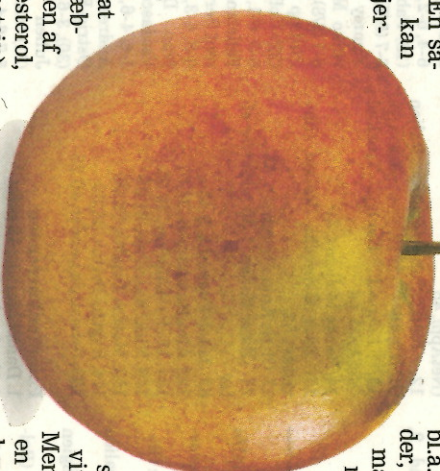
Forsøget er udført med rotter, men forskerne mener, at man vil se de samme resultater hos mennesker.

Forsøget har vist, at en kost med friske æbler nedbragte mængden af det farlige LDL-kolesterol, (low density lipoprotein), som øger risikoen for åreforkalkning og blodpropper.

Forskerne undersøgte to grupper af rotter. Rotter, der spiste friske æbler og rotter, der spiste pektin (en fiber-type der findes i frugt, især

i æbler).

Det har man gjort fordi man har troet, at det måske var pektin i sig selv, der kunne reducere mængden af kolesterol, men forsøget har så vist, at det ikke var pektin i sig selv, men de friske æbler i deres naturlige form som



kolesterol. Forskerne mener, at også andre typer af frugt kan have de samme gavnlige virkninger.

Fyldt med vitaminer

Æbler indeholder ingen kolesterol eller fedt, men indeholder derimod en række gavnlige næringsstoffer, bl.a. kostfibre i store mængder, proteiner i mindre mængde og en række vitaminer: Især A-vitamin, C-vitamin, beta-caroten, K1-vitamin, og folinsyre, samt en række mineraler: Især kalium, kalk, magnesium og fosfor.

Æbler indeholder desuden flavonoider samt andre stoffer, der virker som anti-oxidanter. Men æbler indeholder også en del frugtsyre, så man bør ikke spise for mange rå æbler, da det så kan gøre skade på tænder og knogler.

Vælg økologiske æbler

Det er vigtigt at vælge økologiske æbler, så man er sikker på, at der ikke er brugt

sprøjtemidler, kunstgødning, stråling, eller tvangsmodning.

Desuden har forskning vist at økologiske afgrøder indeholder langt flere vitaminer, mineraler og sporstoffer. Det ideelle er at æblerne er solmodnet på træet.

