nieuws

Amerikaans onderzoek vindt cholesterolremmer in appels

nieuws

Het spreekwoord 'een appel per dag houdt de dokter van je pad' is onderbouwd nu onderzoekers een sterke cholesterolremmer in appels vonden.

13 APRIL 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:14

Lees meer over:
fruitteelt
gezondheid

Het bekende spreekwoord 'een appel per dag houdt de dokter van je pad' is nu wetenschappelijk onderbouwd. Amerikaanse onderzoekers hebben in de wondervrucht een sterke cholesterolremmer gevonden, meldt persagentschap Belga. "Tijdens de éénjarige studie zijn de cholesterolwaarden van de deelnemers bijna met een kwart gedaald", verklaren Bahram Arjmandi en Margaret Sitton van de Florida State University.

Tijdens het onderzoek moesten 160 vrouwen tussen de 45 en 65 jaar elke dag 75 gram gedroogde vruchten eten, de ene groep at pruimen, de andere groep appels. Het bloed van de proefpersonen werd driemaal onderzocht gedurende de studie. Bij de vrouwen die appels aten, daalde de LDL-cholesterolwaarden al met 23 procent na zes maanden. LDL-Cholesterol wordt ook wel "slechte cholestorol" genoemd, aangezien het aderverkalking en Alzheimer kan veroorzaken.

De onderzoekers ontdekten een ander neveneffect: de droge appel, die 240 calorieën bevat, veroorzaakte geen gewichtstoename bij de proefpersonen. De vrouwen verloren zelfs gemiddeld 1,5 kilogram. De wetenschappers vermoeden dat de oorzaak te zoeken is bij de stof pectine, die voor een vol en verzadigd gevoel zorgt.

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada