nieuws

Waarom ongeschilde appels en peren gezonder zijn

nieuws

Appels en peren zijn het hele jaar door beschikbaar, bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen. Hardfruit is het ideale tussendoortje!

18 OKTOBER 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:23

Lees meer over:
gezondheid
consument

Appels en peren zijn het hele jaar door beschikbaar en behoren tot de meest geconsumeerde fruitsoorten in België. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen. Het ideale tussendoortje, weet ook het Nutrition Information Center (NICE), dat uitlegt waarom ongeschild hardfruit gezonder is en waarom sommige appels rood zijn en andere groen.

"An apple a day keeps the doctor away", klinkt een oud Engels gezegde. Maar klopt dat ook? NICE zocht het voor u uit. Hardfruit is net zoals andere fruitsoorten 'nutriëntdens'. Dat betekent dat het veel essentiële voedingsstoffen bevat voor weinig calorieën. Ze zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels. Om zo veel mogelijk voedingsvezels en bioactieve stoffen zoals flavonoïden en polyfenolen binnen te krijgen, eet je ook best de schil van je appel of peer op, zo blijkt.

De schil van appels bevat namelijk twee tot drie keer meer flavonoïden dan het vruchtvlees en de schil van peren bevat tien keer meer polyfenolen en drie keer meer flavonoïden dan het vruchtvlees. De schil van appels is vooral rijk aan het antioxidant quercetine dat niet in het vruchtvlees voorkomt. Rode appels bevatten mogelijk meer flavonoïden dan groene appels. Anthocyaan geeft sommige appels dan weer hun rode blos. NICE raadt wel aan het fruit te wassen voor consumptie, om eventuele restanten van bestrijdingsmiddelen en andere onzuiverheden te verwijderen.

Maken de voedingsvezels en de bioactieve stoffen je ook effectief gezonder? Er is nog meer onderzoek nodig om de precieze achterliggende mechanismen en de biologische beschikbaarheid van antioxidanten en andere bioactieve stoffen te bepalen, maar in een aantal studies wordt de consumptie van appels geassocieerd met een verlaagd risico op hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker (in het bijzonder longkanker), Alzheimer, diabetes en astma.
Vanaf een consumptie van drie appels per dag wordt in sommige onderzoeken een cholesterolverlagend effect van 5 tot 8 procent vastgesteld. De consumptie van appels lijkt ook een positieve rol te spelen bij gewichtscontrole, de bescherming van het gastro-intestinale systeem en de bot- en de longgezondheid. Een belangrijk deel van de beschermende werking zou kunnen worden verklaard door de antioxidantenwerking die ons beschermt tegen vrije radicalen.
Appels en peren zijn 'laagcalorische hongerstillers'. Een middelgrote appel levert 71 kcal, een middelgrote peer 64 kcal. Ze bevatten naast een hoog vezelgehalte ook een hoog vochtgehalte (83 procent met schil en 85 zonder), waardoor we een verzadigd gevoel krijgen en dus minder honger voelen. Het hoge vezelgehalte in combinatie met de hoeveelheid vocht zorgt er bovendien voor dat de suikers trager worden opgenomen in het bloed, waardoor grote bloedsuikerschommelingen vermeden worden. Dit in combinatie met de rijkdom aan essentiële voedingsstoffen maakt van hardfruit volgens NICE een gezond en lijnvriendelijk tussendoortje.
Meer info: NICE - Nutrinews

Bron: Nutrinews

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