

Herbstgeschenke



Anthocyane gehören zur Gruppe der Flavonoiden, die Obst und Gemüse diese typischen Farben verleihen. Je intensiver der Farbton, desto mehr Anthocyane sind enthalten. Anthocyane bekämpfen freie Radikale, das sind instabile Moleküle, die Entzündungen auslösen. Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, indem sie ein zusätzliches Elektron abgeben. Befinden sich zu viele freie Radikale in Deinem Körper, kann dies zu chronischen Krankheiten führen und den Alterungsprozess beschleunigen.

Eine antioxidantienreiche Ernährung fördert und erhält Deine Gesundheit. Die durch freie Radikale ausgelösten Entzündungen sind keine positive Reaktion, wie es normalerweise akute Entzündungen sind, die dem Körper bei der Heilung von Verletzungen oder bei der Abwehr von Krankheitserregern helfen. Werden diese freien Radikale nicht reduziert, bleiben Entzündungen bestehen, die wiederum freie Radikale erzeugen. Anthocyane sind sowohl gegen freie Radikale als auch gegen Entzündungen wirksam.

Was bewirken Anthocyane?

- Weil viele Arten von Antioxidantien den Blutdruck senken, wird das Herz entlastet. Anthocyane können dazu beitragen, das LDL-Cholesterin zu senken, das HDL-Cholesterin zu erhöhen und damit die Durchblutung in den Gefäßen zu verbessern.
- Weil Entzündungsprozesse bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes eine Rolle spielen, bestimmte Arten von Anthocyanen den Blutzuckerspiegel senken und die Insulinsensitivität verbessern können, legen Studien nahe, dass eine anthocyanreiche Ernährung das Risiko für Typ-2-Diabetes senken kann.
- Anthocyane bewahren Nerven- und Gehirnzellen vor Schäden durch oxidative Prozesse (verursacht durch sogenannte freie Radikale) sowie vor giftigen Stoffen.
- Anthocyane tragen dazu bei, Deine Haut vor UVB-Strahlen zu schützen. UV-Schäden gehören zu den Hauptursachen für eine beschleunigte Hautalterung.
- Insbesondere die Anthocyane aus dunkel gefärbten Beeren wirken schützend auf die Augen und können der Netzhautdegeneration vorbeugen.

- Anthocyane haben antimikrobielle Eigenschaften und hemmen das Wachstum insbesondere von Listerien, E. Coli. und Staphylococcus aureus.
- Studien deuten darauf hin, dass Anthocyane das Auftreten von Erkrankungen des Immunsystems verringern.

Weil Anthocyane als wirksame Antioxidantien zur Vorbeugung von Krankheiten oder zur Verringerung des Krankheitsrisikos wirken, sind sie gleichzeitig Anti-Aging-Medizin.

Auch spannend: Eine Studie an eineiigen Zwillingen zeigte einen Zusammenhang zwischen einer höheren Aufnahme von Flavonoiden – insbesondere Anthocyanen – und einer geringeren Fettmasse.

Welche Herbstfrüchte und -gemüse enthalten Anthocyane?

- Schwarzer Holunder enthält besonders viel Anthocyan, zusätzlich Ballaststoffe und hat, bedingt durch den Gehalt an Vitamin C, immunstärkende Eigenschaften.
- Schwarze Johannisbeeren zählen zu den Früchten mit dem höchsten Anthocyan-Gehalt.
- Brombeeren und schwarze Himbeeren enthalten Cyanidin – ein besonderes Anthocyan, das Nerven- und Gehirnzellen schützt.
- Wild wachsende Blaubeeren enthalten mehr Antioxidantien als die im Handel erhältlichen Kulturblaubeeren.
- Bei den Pflaumen/Zwetschgen sind es die dunkelvioletten Varianten, wo sich die Anthocyane vorwiegend in der Schale befinden. Also unbedingt mitessen!
- Wilde Heidelbeeren zählen zu den ergiebigsten natürlichen Anthocyan-Quellen. Leider sind im normalen Handel meist nur Kulturheidelbeeren erhältlich.
- Auberginen konzentrieren die wertvollen Inhaltsstoffe in ihrer Schale, weshalb diese unbedingt mitverzehrt werden sollte.
- Rotkohl enthält über 20 verschiedene Anthocyane.

Genieße die Vielfalt dieser wertvollen Geschenk und achte auf Bioqualität beim Einkauf.

Mehr wissen:

<https://www.ad-hoc-news.de/wissenschaft/anthocyane-50-mg-taeglich-reduzieren-herz-kreislauf-risiko-um-26-percent/69704523>

<https://ewandel.de/magazin/anthocyane-forschung>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7504512/pdf/molecules-25-03809.pdf>

