

Tekst 2

Ernährungstipp



Apfelsaft gilt gemeinhin als besonders gesund. Doch offenbar spielt beim gesundheitlichen Nutzen, wie Wissenschaftler der landwirtschaftlichen Universität Wroclaw (Breslau) herausfanden, eine große Rolle, wie durchsichtig er ist. Die polnischen Forscher hatten die trüben und die geklärten Säfte der Apfelsorten Idared und Champion miteinander verglichen und dabei in der geklärten Variante bei

der Sorte Champion 34 Prozent und bei der Idared-Sorte sogar 48 Prozent weniger Polyphenole gefunden.

Diese Pflanzeninhaltsstoffe gelten als wirksamer Schutz vor Krebs, Arteriosklerose und anderen Erkrankungen. Und eigentlich sind sie auch relativ stabil und haltbar. Doch bei der Herstellung klarer Fruchtsäfte werden Enzyme zum Aufbrechen der Zellwände eingesetzt, und danach werden die groben Bestandteile des Saftes durch eine Zentrifuge abgefiltert. Bei dieser Prozedur gehen viele Polyphenole verloren.

Die Welt

Tekst 2 Ernährungstipp

- 2p 8 Geef van elk van de volgende beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de tekst.
- 1 Alle appelrassen zijn geschikt voor de productie van appelsap.
 - 2 Bepaalde stoffen uit appelsap worden gebruikt bij de productie van medicijnen.
 - 3 Polyfenolen beschermen tegen verschillende ziektes.
 - 4 Troebele appelsap is gezonder dan heldere appelsap.
- Noteer het nummer van elke bewering, gevolgd door 'wel' of 'niet'.