

Warum lohnt es sich, Preiselbeeren zu essen?

Cranberry – eine kleine Frucht mit großem Potenzial

Polyphenole sind starke Antioxidantien. Der Verzehr von Produkten, die reich an diesen Inhaltsstoffen sind, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, senkt den Blutdruck und lindert Entzündungen. Hervorgehoben wird auch ihre positive Wirkung bei der Krebsprävention.



Cranberries sind eine kalorienarme Frucht und daher ein toller Snack für zwischendurch. Seine Anwesenheit während einer Schlankheitskur ist vor allem wegen seiner reinigenden Wirkung wichtig, die wiederum den Stoffwechsel beschleunigt.

Untersuchungen zur Aufnahme von Preiselbeeren in die Ernährung während einer Antibiotikatherapie zur Bekämpfung von *Helicobacter pylori* zeigten eine bessere Wirkung der Therapie, die sich insbesondere bei weiblichen Patienten bemerkbar machte.

Die heilende Wirkung von Preiselbeeren bei Entzündungen der Harnwege war bereits in der Volksmedizin bekannt. Dank des Gehalts an Proanthocyanidinen vom Typ A schützen Cranberries das Harnsystem vor Bakterien, die sich an den Wänden der Harnröhre und Blase festsetzen.





Anthocyanidine und Quercetin in Früchten und Cranberrysaft schützen das Kreislaufsystem vor Krankheiten. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass der Verzehr von Preiselbeeren den Spiegel des schlechten Cholesterins bei Diabetikern senkt und die Steifheit der Blutgefäße bei Menschen mit Kreislaufstörungen verringert.

Es wurde auch die Wirkung von Preiselbeeren auf die Senkung des Blutdrucks und die Senkung des Homocysteinspiegels im Blut festgestellt.

Cranberries haben antibakterielle Eigenschaften. Bei Menschen, die regelmäßig Cranberries konsumieren, wurde dies festgestellt. Hemmung der Entstehung von Karies, Zahnfleisch- und Parodontalerkrankungen.

Weißt du, dass...?

Nur etwa 5 % der Cranberries werden frisch verkauft, der Rest wird zu Cranberrysaft, Soße usw. verarbeitet.

Eine Tasse Cranberries hat etwa 50 Kalorien

Cranberries bestehen zu etwa 90 % aus Wasser

Fieldstone
— A FAMILY FARM —

Nowiny-Plantage

plantacjanowiny@fieldstone.pl
www.fieldstone.pl

