

Schlank dank Äpfeln: Als Vorspeise stillt das Lieblingsobst den ersten Hunger

(GMH) Weg mit den Winterspeck: Abnehmen ist angenehmer und leckerer, als es klingt – mit dem Lieblingsobst der Deutschen. Eine Apfeldiät hilft beim Gewichtsverlust, schmeckt gut und ist in der moderaten Version zudem noch gut für die Gesundheit. Je nach Motivation und Ziel werden die Früchte als Vorspeise gegessen oder ersetzen bei einer Apfel-Diät sogar ganz die Mahlzeiten.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Guter Vorsatz: Wer dreimal am Tag jeweils einen Apfel vor den Mahlzeiten isst, wird schonend und nachhaltig überflüssige Pfunde los.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/01/GMH_2019_04_01.jpg

Apfel-Diät für schnellen Erfolg

Bekannt ist vor allem die reine Apfeldiät. Gegessen werden dabei lediglich fünf bis sechs Früchte am Tag. Der Verzicht auf weitere Nahrung verspricht einen Gewichtsverlust von bis zu sechs Kilo pro Woche, denn pro Tag werden weniger als 600 Kalorien verzehrt. Allerdings besteht dabei die Gefahr, dass es zu einer Man-

gelernährung kommt und die Pfunde anschließend, wegen des sogenannten Jojo-Effekts, schnell wieder angefuttert sind. Experten halten zwei bis drei Tage Crashdiät jedoch für unbedenklich.

Erstes Hungergefühl stillen

Bei der moderaten Version der Apfel-Diät wird vor jeder Mahlzeit ein Apfel gegessen. Diese Methode ist abwechslungsreicher, weniger radikal und deshalb auf lange Sicht erfolgreicher. Sie kann auch über eine lange Zeit angewendet werden. Denn ein Apfel als Vorspeise stillt lediglich das erste Hungergefühl und regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an. Insbesondere der Apfel-Inhaltsstoff Pektin hat eine sättigende Wirkung, während Phenole als sekundäre Pflanzenstoffe den Stoffwechsel und die Fettverbrennung ankurbeln. Darüber hinaus versorgen Äpfel den Körper mit B- und C-Vitaminen, Kalium und Magnesium.

Langfristiger Abnehm-Erfolg

Im Idealfall führt der regelmäßige Apfelgenuss dazu, dass bei der eigentlichen Mahlzeit weniger gegessen wird. Ernährungsexperten sagen, dass dadurch bis zu 200 Kalorien am Tag eingespart werden können. Zwar bringt das keinen sofortigen Erfolg. Doch im Vergleich zu einem verlockend klingenden, schnellen Gewichtsverlust durch eine ungesunde Crash-Diät ist eine langfristige Ernährungsumstellung in der Regel weitaus erfolgreicher. Wer jeden Tag drei Äpfel isst und sich dazu ausgewogen ernährt, lebt nicht nur gesund. Er wird zudem die Festtagspfunde los und hält auf lange Sicht sein Traumgewicht.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter:

<https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>

[Kastenelement]

=====

Äpfel ungeschält essen

Die meisten Vitamine und Spurenelemente sitzen in der Schale des Apfels oder unmittelbar darunter. Früchte aus kontrolliertem, deutschem Anbau können mit gutem Gewissen ungeschält gegessen werden. Als Bonus regt die Schale die Durchblutung des Zahnfleisches an und beugt so Parodontose vor.