



*Säfteholm från Småland
med röda antocyaniner*

Diskuterade Tips och Slutsatser

- Äpplen är med hänsyn till antioxidanter väl förtjänta av sin status som hälsosymbol.
- Äpplen är hälsomässigt överlägsna päron apropå talesättet om att inte blanda ihop äpplen och päron.
- Äpplen bör helst inte skalas eftersom högst halter av antioxidanter finns i och nära skalet.
- De flesta och särskilt känsliga magar mår bäst av ett regelbundet dagligt intag av äpplen.
- Skurna äpplen platsar väl i frukostfilen och lunchsalladen och hela äpplen är utmärkta mellanmål.
- Svenska oftast minimalt besprutade äpplen finns nu i handeln under större delen av året.
- Förvaring i kylskåp håller äpplen krispiga och fräscha bättre jämfört med fruktkorgen på bordet.
- Äppelmos och olika äppeldrycker är ofta sockerfällor som det gäller att undvika.

Lättillgänglig breddning:

[Antioxidanter – Minikurs med Video](#)

[Frukt och grönt för antioxidanter](#)

Biokemisk fördjupning:

[Flavonoider – Fenoliska antioxidanter](#)