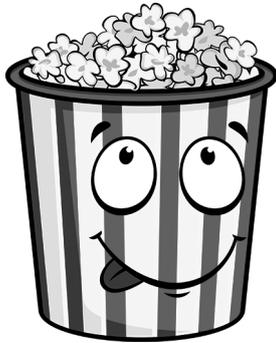


## DIE WAHRHEIT ÜBER „gesundes Popcorn“



„Hast du deine Tages-Dosis Popcorn schon gegessen?“ Diese Frage müssten gesundheitsbewusste Eltern dem Nachwuchs eigentlich öfter stellen. Das meint jedenfalls der US-Forscher Joe Vinson, der an der *University of Scranton* den Nährstoffgehalt der geplatzten Maiskörner untersucht hat. Popcorn enthält demnach pro Portion fast doppelt so viel Polyphenol wie Obst. Der Stoff, ein Antioxidant, soll schädliche Moleküle im Körper neutralisieren.

Die Chance, dass Kinder in Zukunft begeistert auf ihre Popcorn-Dosis warten, ist trotzdem gering. Der Snack ist nämlich nur dann gesund, wenn er nicht schmeckt – weil er ohne Fett zubereitet und weder gezuckert noch gesalzen wurde. Hinzu kommt, dass ausgerechnet die fiesen Spelze, die in den kleinsten Zahnlücken hängen bleiben, das meiste Polyphenol enthalten. Da hilft den schlaun Eltern dann wohl nur ein Trick: Im Experiment vertilgten Probanden mehr geschmackloses Popcorn, wenn man es ihnen in einem möglichst großen Behälter servierte.