

* * * * *

14 Super Voedingsmiddelen Die Je Cholesterol Verlagen En Je Leven Veranderen

* * * * *

**Gratis Bonusrapport bij het
Cholesterolverlagend Programma**
<http://www.cholesterolverlagen.com>

Dat de voeding die je eet meer doet dan je lichaam van energie voorzien of je dik maken, is een feit. Voeding speelt een zeer belangrijke rol in je leven en hoe beter de voeding, hoe beter de kwaliteit van je leven is.

Het effect van voeding op je lichaam maakt het verschil tussen gezond zijn of chronische ziekten: hartaandoeningen, diabetes, gezichtsproblemen en zelfs kanker worden meestal toegeschreven aan slechte voeding. Dit zijn feiten die recent werden bevestigd door tal van onderzoeken.

De meest gerenommeerde specialisten ter wereld bevestigen dat ten minste 30% van alle kankers gelinkt wordt aan slechte voeding, terwijl sommigen dit percentage zelfs op 70% brengen!

Je weet dat mensen die bijvoorbeeld veel groenten en fruit eten, minder risico lopen op tal van ziektes. Maar er bestaan ook voedingsmiddelen die meer doen dan enkel je lichaam beschermen. Deze bevatten zo'n grote hoeveelheden van bepaalde stoffen dat ze werkelijk medicijnen voor je lichaam zijn.

In dit rapport stel ik de 14 voedingsmiddelen voor die een bijzonder gunstig effect op je lichaam hebben. Maar eerst wil ik het over iets zeer belangrijk hebben.

Een gezond dieet: enkele belangrijke aandachtspunten

Waaruit bestaat een gezond dieet? Granen, groenten en fruit, noten en zaden, mager vlees, magere zuivel, vis,... Dat weten we allemaal, maar wat de meesten niet weten is het volgende...

Misschien denk je dat je momenteel gezond eet, maar je zal geschokt zijn als je ziet hoe mager je inname van essentiële voedingsstoffen is. Of wat denk je van het volgende: mensen die overvoed zijn (en dus met overgewicht kampen) hebben meestal een ernstig tekort aan deze essentiële voedingsstoffen.

De bouwstenen van je lichaam zijn vetten, koolhydraten en eiwitten uit je voeding. Maar niet alle voedingsmiddelen worden op dezelfde manier door je lichaam behandeld. Sommige eiwitten zijn beter voor je dan andere. We weten ook dat onverzadigde vetten gunstiger voor je lichaam zijn dan de verzadigde soorten.

Maar het idee dat een bepaalde groente of fruit beter is voor je lichaam, is nog heel nieuw. Dit komt omdat we nog maar recent de microstoffen in voeding (vitaminen, mineralen, polyfenolen, carotenoiden, fytoestrogenen,...) kunnen onderzoeken en zo kunnen bepalen welke producten betere eigenschappen hebben dan anderen.

Deze fytostoffen zijn geen vitaminen of mineralen, maar bezitten wel zeer gezonde eigenschappen. Onze voeding bevat werkelijk duizenden van deze fytostoffen, gaande van je kopje koffie in de morgen tot de tussendoortjes en de snacks voor TV.

Sommige van deze stoffen vergemakkelijken de "communicatie" tussen verschillende lichaamscellen, terwijl andere ontstekingsremmende eigenschappen hebben, tumoren bestrijden of veranderingen in cellen voorkomen. Enkele voorbeelden van deze fytostoffen zijn:

- **Fytofenolen:** gedragen zich als antioxidanten en bezitten ontstekingsremmende en antiallergische eigenschappen. Voedingsmiddelen waarin deze stoffen voorkomen zijn onder andere thee, noten en bessen.
- **Carotenoïden:** gedragen zich ook als antioxidanten en enkele voorbeelden zijn beta-caroteen, luteïne en lycopene. Deze stof beschermen je lichaam tegen

kanker en gaat de verouderingsverschijnselen tegen. Het komt voornamelijk voor in fel gekleurde groenten en fruit, zoals tomaten, wortelen, abrikozen, mango en pompoen.

- **Fytoestrogenen:** spelen een belangrijke rol in de vorming van "hormoon-gerelateerde" kankers zoals prostaat- en borstkanker. Het zijn natuurlijke chemicaliën die voornamelijk in planten voorkomen, maar ook in soja, tarwe, zaden, granen en sommige groenten en fruit.

Een betere gezondheid door fytostoffen

Ik hoef je waarschijnlijk niet te vertellen dat je lichaam een complexe machine is. Zo lang deze machine geolied is, zijn er geen problemen en ben je gezond. Maar, net als een echte machine, beginnen de problemen wanneer je lichaam "roest".

Net zoals ijzer roest wanneer het blootgesteld wordt aan vocht en zuurstof, zo oxideert je lichaam. De communicatie tussen verschillende onderdelen wordt verstoord en er duiken tal van problemen op.

Daarom is het belangrijk om dit oxideren tegen te gaan. Op die manier blijft je lichaam een geoliede machine. Maar hoe kan je dit oxideren voorkomen?

Wel, antioxidanten zijn stoffen die het "roesten" tegen gaan en je lichaam in topvorm houden. De meest voorkomende antioxidanten zijn vitamine C, vitamine E, beta-caroteen en het mineraal selenium. En dat deze stoffen het oxideren tegengaan, kan je zien met dit simpel huishoudtrucje...

Wanneer je een appel doorsnijdt en blootstelt aan lucht, begint deze al snel bruin te worden. Het oxidatieproces treedt in werking. Maar als je deze appel inwrijft met citroensap (dat veel vitamine C bevat) behoudt hij zijn mooie kleur. Dit komt omdat de antioxidanten in het citroensap voorkomen dat de appel oxideert.

Hoe antioxidanten je lichaam beschermen

Je lichaam heeft zuurstof nodig om te functioneren. Allerlei processen vinden plaats zonder dat je erbij nadenkt. Denk maar aan ademen, je hart dat zuurstofrijk bloed door je lichaam pompt, het verteren van voedsel, je metabolisme, enz...

Tijdens deze processen heeft je lichaam zuurstof nodig. Maar er is ook een minpunt: wanneer je lichaam deze alledaagse processen uitvoert, worden er vrije radicalen gevormd. Dit zijn kleine, onstabiele deeltjes die één electron missen en die in je lichaam rondzwerven, op zoek naar die ene electron die hun vervolledigt.

Deze vrije radicalen gaan overal in je lichaam op zoek naar die missende electron die hun leven compleet maakt. Daarom vallen ze DNA, enzymen, proteïnen, celmembranen en celweefsel aan. De vrije radicalen proberen overal een electron los te maken en aan zich te binden.

In feite zijn het kleine criminelen die overal in je lichaam iets proberen te stelen. En dit blijft niet zonder gevolgen natuurlijk: ze vallen je lichaam aan en vernielen je cellen en organen. Geschat wordt dat iedere cel zo'n 10.000 aanvallen van vrije radicalen per dag moet doorstaan. Dit is tien duizend aanvallen, per dag! Ik hoef je waarschijnlijk niet te vertellen dat deze vrije radicalen heel wat schade aanrichten.

Maar gelukkig kunnen we deze vrije radicalen zelf onschadelijk maken. Hier komen de antioxidanten tevoorschijn. Deze stoffen neutraliseren de vrije radicalen en geven één electron af, zodat de vrije radicalen stabiel worden en ze minder schade aanrichten.

Je lichaam produceert zelf heel wat antioxidanten, maar deze komen ook voor in je voeding. Vandaar het geloof van medische experts dat gezonde voeding essentieel is voor een goede gezondheid.

Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat het onschadelijk maken van vrije radicalen één van de belangrijkste zaken is voor een lang, gezond leven. Vrije radicalen die ongemoeid worden gelaten, worden gelinkt aan talrijke ziektes zoals hartziekten, kanker, diabetes, artritis, Alzheimer, gezichtsproblemen en verouderingsverschijnselen.

Daar komt bij dat onze omgeving de productie van vrije radicalen stimuleert, waardoor de behoefte aan antioxidanten aanzienlijk stijgt. Sigarettenrook, luchtvervuiling, chemische stoffen in voedingsmiddelen en drinkwater en zelfs de zon zorgen voor een grotere aanmaak van vrije radicalen.

Nu je weet dat bepaalde voedingsstoffen, naast de traditionele vitaminen en mineralen, ook nog microstoffen bevatten, is het hoog tijd om de 14 Super producten even op een rijtje te zetten. Ik bespreek kort waarom deze goed zijn voor je gezondheid en geef waar mogelijk enkele alternatieven.

SuperProduct 1: Bonen

Even voor alle duidelijkheid: wanneer ik het heb over bonen, bedoel ik **alle soorten** bonen. Dus niet enkel de meest gangbare soorten, maar werkelijk alle soorten.

Bonen worden door veel mensen als een minderwaardig product bekeken en door sommigen zelfs misnoegd, maar het zijn absoluut volwaardige producten. Meer nog: ze horen in ieder gezond eetpatroon thuis.

Want bonen zitten werkelijk boordevol onmisbare voedingsstoffen. Ze bevatten:

- Vetarme eiwitten
- vezels
- Vitamine B
- Ijzer
- Potassium
- Magnesium
- Fytostoffen

Bonen zijn geen minderwaardig product

Velen beschouwen bonen als een minderwaardig product, en enkel noodzakelijk voor vegetariërs. Toch zijn het werkelijk superproducten. Ze gaan immers hart- en vaatziekten tegen, zorgen voor een stabiele bloedspiegel, verhelpen constipatie, verlagen hoge bloeddruk, helpen type 2 diabetes bestrijden en verminderen het risico op kanker.

Enkel om deze bovenstaande zaken zouden bonen deel moeten uitmaken van ieder gezond eetpatroon. Maar er is meer.

Vroeger werden bonen "arme-mensen-vlees" genoemd, vanwege de grote hoeveelheden eiwitten die ze bevatten. Maar mensen konden zich hoe langer hoe meer vlees veroorloven, en dus verdwenen de bonen op de achtergrond.

Maar de gevolgen hiervan zijn zeer groot. Welvaartsziekten als hartaanvallen, kanker en diabetes staken de kop op. De consumptie van vlees is hier onder andere een oorzaak van.

Bonen komen langzaam aan terug op het voorplan, en terecht: het zijn zeer belangrijke bronnen van eiwitten. Tegenwoordig wordt aangeraden om wat vaker vlees te vervangen door bonen.

Gezond alternatief voor vlees

Sommigen beweren dat de eiwitten in bonen geen volwaardige eiwitten zijn. Ze missen immers 2 aminozuren, die wel voorkomen in de eiwitten van vlees. Deze mensen hebben voor een deel gelijk, maar...

Deze missende aminozuren worden aangevuld door de consumptie van noten, zuivel of zelfs kleine hoeveelheden dierlijke proteïnen. Het is voldoende dat je deze producten op dezelfde dag als de bonen consumeert.

Maar dit is totaal geen probleem indien je de 14 SuperProducten uit deze gids regelmatig op het menu zet. Op deze manier worden de eiwitten uit bonen zonder probleem aangevuld met de nodige aminozuren.

Het best is dat je rood vlees regelmatig door bonen vervangt. Op die manier krijg je niet enkel het negatieve van vlees (verzadigd vet) niet binnen, je neemt ook alle positieve voedingsstoffen uit bonen (vezels, vitamines en mineralen, fytochemicalieën) op, maar dan zonder vet.

Verder zijn bonen goede bronnen van in water oplosbare vitamines zoals vitamine B1, B2, B3 en foliumzuur. Daarom bieden bonen een goede bescherming tegen tal van ziektes en aandoeningen.

Bonen en hartziekten

Wie regelmatig bonen eet, verlaagt zijn cholesterol. Dit is niet enkel omdat deze mensen minder vlees eten (en dus minder verzadigde vetten), maar ook vanwege de gezonde eigenschappen van bonen.

Dat haverhout je cholesterol verlaagt, weet ondertussen iedereen wel. Maar wat niet iedereen weet, is dat ook bonen je cholesterol enorm doen dalen. Bonen bevatten immers oplosbare vezels die zich aan cholesterol binden en op die manier de cholesterol uit je lichaam transporteren.

Maar bonen doen ook je homocysteïne dalen. In grote hoeveelheden is deze stof schadelijk voor je bloedvaten. Het beschadigt immers de wanden van je bloedvaten. Daarom is het noodzakelijk om het niveau van homocysteïne onder controle te houden. En dit is net wat bonen doen.

Als je regelmatig bonen eet, daalt de hoeveelheid homocysteïne in je bloed waardoor de kans op hart- en vaatziekten daalt.

Bonen en je bloedsuikerspiegel

De oplosbare vezels in bonen zorgen voor een stabiele suikerspiegel. Mensen die insuline resistent zijn of die reeds type 2 diabetes ontwikkeld hebben, kunnen hun bloedsuikerspiegel onder controle houden door wat meer bonen te eten.

De vezels in bonen zorgen er immers voor dat ze langzaam door het lichaam worden opgenomen. Dit zorgt voor een stabiele suikerspiegel en een constant energieniveau.

Bovendien ben je sneller verzadigd wanneer je bonen eet. Dit betekent dan weer dat je minder calorieën opneemt, wat je gewicht ten goede komt. En door het hoge gehalte aan vezels blijft je suikerspiegel en energieniveau constant. Dit betekent dat dipjes, gevolgd door eetbuien, tot het verleden behoren.

Bonen en kanker

Enkele veelbelovende studies tonen aan dat bonen kunnen helpen om kanker te voorkomen. Voornamelijk hormoongerelateerde kankers zoals pancreas-, prostaat- en borstkanker.

Dit komt omdat bonen een relatief grote hoeveelheid fytoestrogenen bevatten. Deze stoffen gedragen zich ongeveer als oestrogeen. Daarom kunnen bonen enkele oestrogeengerelateerde kankers helpen voorkomen.

SuperProduct 2: Bosbessen

Er bestaan slechts enkele producten die meer essentiële voedingsmiddelen bevatten dan bosbessen. Deze blauwe bessen zijn 1 van de 3 super Superproducten (de andere twee zijn spinazie en zalm). Als je niets anders van deze gids opsteekt, onthoudt dan om zeer regelmatig bosbessen en spinazie te eten en 2 tot 4 maal per week zalm of zijn alternatieven.

Enkele alternatieven voor bosbessen zijn:

- Blauwe druiven
- Aardbeien
- Veenbessen
- Aalbessen
- Kersen
- Alle soorten bessen (in verse, gevroren of gedroogde vorm)

Er bestaan amper producten die zo volgepakt zijn met levensbelangrijke voedingsstoffen als bosbessen. Deze bessen zijn immers rijk aan:

- Verschillende fytoestrogenen
- Polyfenolen
- Carotenoiden
- Vezels
- Foliumzuur
- Vitamine C
- Vitamine E
- Potassium
- Manganese
- Magnesium
- Ijzer
- Vitamine B2
- Vitamine B3
- Fytoestrogenen

Een heel lijstje, vind je niet? Ik moet ook nog even vermelden dat bosbessen dan wel enorm veel voedingsstoffen bevatten, ze zijn arm aan calorieën, dus goed voor de lijn.

En wat meer is: bosbessen bevatten enorm veel antioxidanten. Deze kleine blauwe besjes bevatten zo' 5 maal meer antioxidanten dan wortelen, appels, broccoli, enz... Zoals je reeds weet, bieden antioxidanten een zeer goede bescherming voor je gezondheid en gaan ze het verouderingsproces tegen en houden ze je huid vrij van rimpels.

Door hun enorme hoeveelheden fytostoffen bieden bosbessen een goede bescherming tegen hart- en vaatziekten en verschillende vormen van kanker. Een recente studie toont aan dat dagelijks bosbessen eten (of de alternatieven) zorgen voor een verhoogd niveau antioxidanten in je bloed.

Dit verhoogd niveau is zeer belangrijk in de preventie tegen hart- en vaatziekten, diabetes en seniliteit. Bovendien zijn hoge antioxidantenwaarden zeer effectief gebleken tegen borstkanker.

En er is nog meer goed nieuws, want bosbessen verminderen de verouderingsziekten zoals Alzheimer en dementie. Kortom: je moet wel gek zijn als je bosbessen of andere bessen niet in je eetpatroon opneemt.

De gezonde werking van bosbessen is werkelijk fenomenaal. Maar toch hebben deze producten jarenlang zeer weinig aandacht gekregen. De reden hiervoor is echter simpel: tot voor was enkel de hoeveelheid vitamine C in voeding belangrijk. En bosbessen bevatten nu éénmaal relatief weinig vitamine C, vandaar de mindere belangstelling voor bosbessen.

Gelukkig wordt er de laatste jaren meer en meer gekeken naar het totaalpakket dat verschillende producten bieden. Stoffen zoals antioxidanten, fytostoffen, polyfenolen, carotenoiden en flavanoiden spelen een belangrijke rol in een goede gezondheid.

Bosbessen zijn terug op het voorplan verschenen door een studie naar verouderingsziekten zoals Alzheimer en dementie. Men ontdekte dat bepaalde stoffen in bosbessen deze ziekten tegen gingen.

Bosbessen en je cholesterol

Bosbessen zijn zeer gunstig voor je cholesterol. Niet alleen omdat ze rijk zijn aan antioxidanten (die het oxideren van LDL cholesterol tegen gaan) maar ook vanwege de stof pectine.

Pectine is een oplosbare vezel (die onder andere ook in appels veel voorkomt) die zich aan cholesterol bindt en op die manier de cholesterol uit je lichaam transporteert.

Deze kleine blauwe bolletjes zijn bovendien nuttig tegen zowel diarree als constipatie, de tanines in bosbessen verminderen ontstekingen van het spijsverteringsstelsel en de polyfenolen bezitten sterk antibacteriële eigenschappen.

Franse paradox

Misschien heb je al eens van de Franse paradox gehoord: alhoewel Fransen veel kaas, room en boter consumeren, komen hart- en vaatziekten er veel minder voor. Sommigen beweren dat het komt doordat Fransen levensgenieters zijn en regelmatig een glaasje drinken.

De alcohol zou een zeer gunstig effect op hun gezondheid hebben. Het klopt dat dagelijks 1 of 2 glazen alcohol goed zijn voor je gezondheid, maar wat de Fransen waarschijnlijk nog meer beschermt, is het volgende.

Ze drinken veel rode wijn, die boordevol antioxidanten zit. Rode wijn bevat zo'n 5 maal meer antioxidanten dan witte wijn. Dit komt omdat tijdens het fermentatieproces van rode wijn, de schillen van de druiven worden gebruikt. Deze bevatten zeer veel antioxidanten.

Als je geen wijn lust, kan ik je gerust stellen: ook (ongezoet) druivensap bevat dezelfde stoffen als rode wijn. Dagelijks een glaasje heeft een zeer positief effect op je gezondheid.

Maar ook bosbessen, kersen, aardbeien, veenbessen, aalbessen, enz... zijn rijk aan antioxidanten en andere fytostoffen. Het is dan ook een zeer goed idee om deze producten dagelijks op het menu te zetten (bijvoorbeeld verwerkt in een fruitslaatje, of vervang 1 bolletje ijs door een heleboel van deze vruchten).

Als je geen vers fruit voorradig hebt, eet dan gedroogd fruit en vruchten. Vijgen, dadels, abrikozen, rozijnen, pruimen,... zijn werkelijk antioxidanten-bommen. Voeg deze producten daarom dagelijks aan je eetpatroon toe.

SuperProduct 3: Broccoli

Een onderzoeker van de John Hopkins Universiteit ontdekte dat broccoli een bestanddeel bevat dat de ontwikkeling van tumoren met zo'n 60% vermindert en dat de grootte van bestaande tumoren met 75% vermindert.

Sindsdien is broccoli terecht één van de bestverkopende groente. Het mag dan wel een supergroente zijn, afwisseling in je voeding is belangrijk. Daarom zijn enkele alternatieven (die ook een krachtige invloed op je lichaam hebben) onder andere:

- Spruiten
- Kool
- Rapen
- Bloemkool
- Bietjes

Broccoli is één van de rijkste voedingsmiddelen. Het bevat onmisbare voedingsstoffen zoals:

- Sulforafaan
- Indolen
- Folaat
- vezels
- Calcium
- Vitamine C
- Bètacaroteen
- Luteïne
- Vitamine K

Als je bovenstaande lijstje bekijkt, mag het niet verwonderen dat broccoli en zijn soortgenoten tot de krachtigste wapens in de strijd tegen kanker behoren. Alleen al de kankerbestrijdende eigenschappen moeten voldoende zijn om broccoli uit te roepen tot een SuperProduct. Maar er is meer.

Want broccoli (en al zijn alternatieven) verhoogt het immuunsysteem, gaat cataract (een vertroebeling van de ooglenzen) tegen, ondersteunt het cardiovasculaire systeem en versterkt de beenderen.

Broccoli is één van de voedingsmiddelen die het meeste voedingsstoffen bevatten: het bevat een ongelooflijke hoeveelheid onmisbare stoffen, terwijl het zeer weinig calorieën levert. Verder is broccoli rijk aan polyfenolen. Enkel rode uien en bietjes bevatten nóg meer van deze stoffen.

Broccoli en kanker

De ontwikkeling van kanker in het menselijk lichaam is een langdurig proces dat op celniveau begint. Het is een afwijking in de cellen die meestal pas 10 tot 20 jaar nadien als kanker bestempeld wordt. Terwijl onderzoek naar kanker nog volop aan de gang is, geraken meer en meer onderzoekers ervan overtuigd dat kanker misschien beter voorkomen dan genezen kan worden.

Een gezonde levenswijze is daarbij essentieel. We weten dat een typisch Westers eetpatroon een grote rol speelt in de ontwikkeling van kankers. Een tienjarige studie, uitgevoerd door de "Harvard School of Public Health", onderzocht bijna 50.000 mensen op de ontwikkeling van kanker.

De studie toonde een omgekeerd evenredig effect aan tussen de consumptie van broccoli (en zijn alternatieven) en de vorming van kanker. Broccoli en kool bleken de grootste bescherming te bieden. Diverse studies hebben deze bevindingen ondertussen bevestigd.

Een recente analyse van 87 soortgelijke studies bevestigt: broccoli en zijn soortgenoten verlagen het risico op kanker. Zelfs dagelijks amper 10gr van deze groenten heeft een zeer gunstig effect op de vorming van kanker.

Hoe bestrijdt broccoli kanker?

Het zwavelgehalte in deze groenten is de hoofdreden waarom deze zo effectief blijken tegen kanker. De sterke geur die vrijkomt bij het bereiden van broccoli, kool, spruitjes, enz komt van zwavel. En dit heeft zo zijn reden...

Broccoli beschermt zich immers tegen insecten en dieren door deze zwavelgeur te verspreiden. En nu blijkt dat deze stof niet alleen de plant beschermt, maar ook jouw lichaam.

De bestanddelen die broccoli zo effectief maken tegen kanker zijn sulforafaan en indolen. Sulforafaan is een opmerkelijk bestanddeel dat kankers op diverse fronten bestrijdt. Het doodt abnormale cellen en vermindert de oxidatie (dat verantwoordelijk is voor heel wat hartziekten) in het lichaam.

Een ander belangrijk bestanddeel is vitamine C. We weten dat vitamine C een belangrijke rol speelt in de bescherming tegen kanker en broccoli bevat heel wat van deze vitamine. Enkele roosjes bevatten zelfs 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Broccoli is ook rijk aan vezels, wat ook belangrijk is in de strijd tegen kanker.

Andere krachtige eigenschappen

Je weet dat broccoli zeer effectief is in de strijd tegen kanker. Enkel daarom verdient deze smakelijke groente de status van SuperProduct. Wat zou je ervan denken als regelmatig broccoli eten nóg meer voordelen zou opleveren?

Wel, haal alvast broccoli in huis, want na het lezen van dit hoofdstuk wil je gegarandeerd onmiddellijk broccoli op tafel!

Broccoli is rijk aan folaat, een vitamine uit de B familie. Folaat helpt om homocysteïne uit je lichaam te verwijderen. Zoals je in het cholesterolverlagend programma leest, worden hoge hoeveelheden homocysteïne in verband gebracht met cardiovasculaire (hart-) aandoeningen. Een gebrek aan folaat is één van de meeste voorkomende vitaminegebreken.

Maar nog is de rol van broccoli niet uitgespeeld! Het is rijk aan luteïne en zeaxanthine. Deze stoffen liggen geconcentreerd opgeslagen in de lens en overige delen van het oog. Studies tonen aan dat mensen die tweemaal per week broccoli eten, 23% minder kans

op cataract (een vertroebeling van de oog lens) lopen dan mensen die minder dan eens per maand broccoli eten. Bovendien beschermen luteïne, zeaxanthine en vitamine C het oog tegen schade door ultraviolet licht.

Calcium is nog een belangrijk onderdeel van deze heerlijke groente. Calcium is nodig voor sterke beenderen, dat weten we allemaal. Meestal drinken we melk om te voorzien in onze dagelijks calciumbehoefte. Maar broccoli is ook een uitstekende leverancier van calcium. Daarnaast bevat het ook een redelijk grote hoeveelheid vitamine C, die de opname van calcium bevordert.

Melk bevat geen vitamine C, heel wat verzadigd vet (slecht voor je cholesterol) en meer calorieën dan een portie broccoli. Broccoli bevat ook nog eens vitamine K, dat belangrijk is voor het klonteren van je bloed en voor gezonde beenderen zorgt.

Ben je nog niet overtuigd van de eigenschappen van broccoli, wil ik nog even vertellen dat het een grote bron van flavonoiden, carotenoiden, vitamine C, folaat en potassium is. Het levert daarnaast vezels, vitamine E en vitamine B6, wat je cardiovasculair systeem ten goede komt. Broccoli is, naast spinazie, één van de weinige groenten die grote hoeveelheden van het coenzym Q10 bevatten.

Q10 is een antioxidant dat belangrijk is voor de energievoorziening, de spieropbouw en -onderhoud. Je hart is ook een spier, je mag je dus niet voorstellen wat er zou gebeuren wanneer je lichaam een tekort aan Q10 heeft. Cholesterolverlagende medicijnen onttrekken grote hoeveelheden Q10 aan je lichaam, vandaar de spierpijn die gepaard gaat met het nemen van cholesterolverlagers.

Conclusie

Hopelijk ben je overtuigd van de enorme invloed die broccoli en zijn soortgenoten op je lichaam hebben. Het is één van de beste voedingsmiddelen die je kan eten. Daarom raad ik aan om wekelijks broccoli, spruiten, kool, rapen, bietjes, enz op het menu te zetten. Smakelijk!

SuperProduct 4: Havervlokken

De grote doorbraak van havervlokken kwam er in 1997 toen producenten op de labels mochten vermelden dat er een verband bestond tussen het consumeren van haver en een vermindering van hart- en vaatziekten (toch nog steeds de grootste doodsoorzaak in de westerse wereld).

De conclusie van verschillende studies was immers dat het regelmatig eten van havervlokken je cholesterol (en dan voornamelijk je slechte LDL cholesterol) deed dalen. De grote weldoener was een oplosbare vezel die in de havervlokken voorkwam. De media sprongen werkelijk bovenop deze ontdekking en plots at iedereen haver of andere graansoorten. Tot dat ene moment.

Met dit moment bedoel ik het moment dat dezelfde media bekendmaakten dat haver toch niet zo'n grote invloed op je cholesterol zou hebben. Haver en andere graansoorten werden weer opgeborgen, om nooit meer uit de kast te komen. Maar...

Het is tijd om deze gezonde voedingsmiddelen in het juiste perspectief te plaatsen. Nieuwe onderzoeken en ontdekkingen, gecombineerd met de eerder opgedane kennis, laat zien dat haver en andere graansoorten spectaculaire gezondheidsvoordelen opleveren.

Granen zijn zeer gezond, en wel omwille van volgende redenen:

- Ze zijn caloriearm
- Bevatten veel vezels en eiwitten
- Zijn rijk aan magnesium, potassium, zink, koper, mangaan, selenium, thiamine en pantotheenzuur
- Granen bevatten fytoestoffen zoals polyfenolen, fytoestrogenen, vitamine E

Wat granen zo speciaal maakt, is de wisselwerking tussen de verschillende stoffen. Naast hun kracht om ziektes te verminderen en je gezondheid te verbeteren, zijn granen een SuperProduct omwille van hun prijs, beschikbaarheid en gemak om ze in je eetpatroon te verwerken.

Haver is een grote bron van complexe koolhydraten, die je lichaam nodig heeft om te voorzien in zijn energie. Daarnaast bevatten ze tweemaal zoveel eiwitten als bruine rijst. Maar toch is het de cholesterolverlagende eigenschap die het meeste aandacht naar zich trok.

De oplosbare vezels die in de meeste graansoorten voorkomen, bindt zich in het lichaam aan cholesterol en voert deze op die manier uit het lichaam. Studie na studie wijst uit dat mensen die dagelijks 3gr van deze oplosbare vezels consumeren, hun cholesterol zien dalen met zo'n 8 tot zelfs 23%. Als je weet dat iedere 1% vermindering van je cholesterol betekent dat je 2% minder risico op hart- en vaatziekten loopt, zal het je niet verbazen dat granen werkelijk onmisbaar zijn als je last hebt van hoge cholesterol.

Niet enkel havervlokken bezitten deze sterke cholesterolverlagende eigenschappen, ook volgende graansoorten zijn gunstig voor een goede gezondheid:

- Tarwekiemen
- Lijnzaad (vlaszaad)

- Bruine rijst
- Gerst
- Tarwe
- Boekweit
- Rogge
- Gierst
- Quinoa
- Wilde rijst
- Spelt
- Couscous

Voor we verdergaan met alle voordelen die granen voor je gezondheid hebben, wil ik even iets verduidelijken. Tegenwoordig worden we immers overspoeld met diëten laag in koolhydraten. Omdat granen voor het grootste deel uit koolhydraten bestaan, schrappen velen deze voedingsmiddelen uit hun eetpatroon.

Maar toch hebben studies uitgewezen dat mensen die veel granen eten, meer gewicht verliezen dan anderen. Veel mensen associëren koolhydraten met gewicht aankomen en schrappen dus alle koolhydraten.

Maar granen behoren tot de "goede" soort koolhydraten. Het is inderdaad raadzaam om alle slechte koolhydraten (witte rijst, witte pasta, wit brood, koekjes, koffiekoeken, enz...) van je menu te schrappen. Maar granen zoals haver zijn onontbeerlijk voor een goede gezondheid. Deze horen thuis in ieder eetpatroon, zeker in dat van mensen die vetmassa willen verliezen.

Hoe herken je dan de goede graansoorten? Wel, deze bevatten alle onderdelen van het graan. Bloem is enkel de kern van graan, de omhulsels zijn er uit gefilterd. Maar een echte, gezonde graansoort bevat zowel:

- De zemelen: de buitenste laag, rijk aan vezels, vitamine B, eiwitten en andere fytochemicaliën
- Het endosperm: de middelste laag, die koolhydraten, eiwitten en een kleine hoeveelheid vitamine B bevat
- De kiem: het binnenste gedeelte dat vitamine B, vitamine E en andere fytochemicaliën bevat

Deze volledige graansoorten verminderen het risico op hart- en vaatziekten, hartaanvallen, diabetes, zwaarlijvigheid, hoge bloeddruk, bepaalde kankers en osteoporose.

Misschien twijfel je er nog aan omdat de media je gehersenspoeld heeft om andere (populaire) ontbijtgranen te kopen, maar granen maken je niet dik! Tenzij je er natuurlijk veel te veel van eet (wat bijna onmogelijk is, want graansoorten geven je zeer snel een voldaan gevoel). Nogmaals: de meeste mensen denken dat koolhydraten je dik maken,

omdat de enige vorm van koolhydraten die ze eten koekjes, wit brood, cakes en bewerkte producten zijn. Onbewerkte granen zijn gezond voor je, eet ze dus regelmatig.

SuperProduct 5: Sinaasappelen

De meesten onder ons worden niet wild enthousiast wanneer ze een sinaasappel zien, maar toch zijn het de allereerste SuperProducten. Denk maar even welk voedingsmiddel kapiteins meenamen op de schepen tijdens nieuwe ontdekkingstochten om te voorkomen dat de bemanning stierf aan scheurbuik: sinaasappelen en andere citrusvruchten.

Citrusvruchten zijn rijk aan:

- Vitamine C (wie wist dit niet?)
- vezels
- Foliumzuur (folaat)
- Limoneen
- Potassium
- Polyfenolen
- Pectine

Wanneer ik het over sinaasappelen heb, bedoel ik niet enkel sinaasappelen maar ook andere citrusvruchten zoals:

- Limoenen
- Pompelmoes (zowel rode als witte)
- Kumquat
- Mandarijnen

Misschien drink je regelmatig sinaasappelsap en ben je ervan overtuigd dat dit voldoende is voor een goede gezondheid. Wel, je bent goed op weg, maar de hele vrucht opeten, heeft nóg meer voordelen voor je.

Citrusvruchten zijn immers rijk aan flavanoiden. Deze stoffen komen verder ook voor in ander fruit, groenten, noten, zaden, granen, thee en wijn. Er zijn meer dan 5000 soorten flavanoiden... Maar de flavanoiden in citrusvruchten zijn speciaal.

Deze krachtige stoffen vinden we terug in het sap, maar vooral in het weefsel, vruchtvlees, pulp en schil van de vrucht. Daarom is het eten van de volledige vrucht nog beter voor je gezondheid.

Twee van deze flavanoiden in citrusvruchten komen amper in andere producten voor en zijn dus uniek voor citrusvruchten: naringine uit pompelmoes en hesperidine uit sinaasappelen. Deze stoffen zijn krachtige antioxidanten en hebben de eigenschap dat ze voorkomen dat lichaamscellen muteren (de eerste stap in de vorming van kanker).

Citrusvruchten en je hart

Een sinaasappel per dag zorgt voor een betere cardiovasculaire gezondheid. Tot deze conclusie kwam men tijdens de Framingham Nurses' Health Study. Dagelijks een glas

vers geperst sinaasappelsap verminderde het risico op een hartaanval met 25%. Diverse andere studies hebben deze conclusie inmiddels bevestigd.

Maar waarom zijn citrusvruchten dan zo heilzaam? We weten dat ze veel vitamine C bevatten, maar dan kunnen we net zo goed vitamine C supplementen innemen? Wel, niet direct, want naast vitamine C bevatten citrusvruchten ook nog andere stoffen. En het is net de samenwerking tussen de verschillende stoffen die de vruchten zo krachtig maken.

De flavanoïden in bijvoorbeeld sinaasappelen versterken de werking van vitamine C in het lichaam. Studies tonen aan dat sinaasappelsap de goede HDL cholesterol doet stijgen, terwijl het de slechte LDL cholesterol vermindert. En ook hier is een goede verklaring voor.

Want citrusvruchten (net als de meeste andere fruitsoorten) zijn rijk aan pectine. Dit is een oplosbare vezel die aanwezig is in het sap, maar nog meer in de witte schillen. Je doet er dus goed aan om ook de witte schillen op te eten. Pectine verlaagt niet enkel je cholesterol, maar stabiliseert ook je bloedspiegel.

Sinaasappelen en andere citrusvruchten zijn verder rijk aan foliumzuur (folaat). Een tekort aan foliumzuur in één van de meest voorkomende vitaminetekorten ter wereld. En toch speelt het een zeer belangrijke rol in hart- en vaatziekten.

Want foliumzuur vermindert de hoeveelheid homocysteïne in je bloed. Hoge hoeveelheden homocysteïne zijn schadelijk in je lichaam, omdat ze de bloedvaten beschadigen en uiteindelijk tot hart- en vaatziekten leiden. Foliumzuur verwijdert het overvloedige homocysteïne uit je bloed, waardoor het risico op hartziekten aanzienlijk vermindert.

Citrusvruchten en kanker

Diverse onderzoeken bewijzen dat regelmatig citrusvruchten eten, je risico op kankers doet dalen. Mensen aan de middellandse zee volgen een mediterraans dieet boordevol citrusvruchten en diverse kankers komen er veel minder voor dan bij ons.

Citrusvruchten zijn ware bommetjes van essentiële voedingsstoffen, zeker als je de hele vrucht opeet. Onderzoekers geloven dat de grote hoeveelheden pectine ook het risico op kankers vermindert.

Maar één bepaalde stof in citrusvruchten is misschien wel de belangrijkste van allemaal, en toch gooien we deze zomaar weg: in de olie van de schil komt de stof limoneen voor. Limoneen stimuleert ons natuurlijk ontgiftingssysteem en helpt dus kankers te stoppen nog voor ze ontwikkeld zijn!

Limoneen vermindert verder de activiteit van bepaalde eiwitten die aanzetten tot een abnormale celgroei (na 10 of 20 jaar is de diagnose hiervan kanker). Wil je echt álles uit citrusvruchten halen, gebruik dan regelmatig de schil van citroenen, sinaasappelen en limoenen in diverse gerechten. Zorg er wel voor dat je ze eerst goed met warm water wast.

SuperProduct 6: Pompoenen

De meeste mensen zien pompoenen enkel als decoratieve groenten. Indien jij dit ook denkt, maak je 2 fouten: pompoenen zijn geen groenten maar fruit (behoren tot de familie van de kalebassen) en de voedingsstoffen die een pompoen bevat zijn zo belangrijk dat je wel gek moet zijn om niet regelmatig pompoen te eten.

Want pompoen zit boordevol carotenoïden (zodadelijk meer hierover), bevat veel vezels, is goedkoop en brengt amper calorieën met zich mee. Daarnaast is een pompoen rijk aan ziektebestrijdende stoffen zoals potassium, pantotheenzuur, magnesium, vitamine C en vitamine E. Maar de hoofdrol is toch wel weggelegd voor de carotenoïden.

Dit zijn dieporanje, -gele of -roodgekleurde bestanddelen die in vet oplosbaar zijn. Ze komen in veel planten voor en beschermen de planten tegen schade door zonlicht. De meeste van deze carotenoïden kunnen door je lichaam omgezet worden in vitamine A.

Carotenoïden komen voor in een hele waaier van lichaamsweefsels, waar ze helpen om vrije radicalen te bestrijden, het immuunsysteem ondersteunen en de natuurlijke aanmaak van ontgiftende stoffen stimuleren. Daarnaast zijn ze belangrijk in de bescherming van de huid en de ogen tegen ultraviolet zonlicht.

Voedingsmiddelen die veel carotenoïden bevatten worden veel gezondheidsbevorderende eigenschappen toegeschreven. Zo vermindert het risico op verschillende kankers (longkanker, darmkanker, blaaskanker, borstkanker, huidkanker).

Maar ook als bescherming tegen hart- en vaatziekten zijn carotenoïden belangrijk. In een 13-jarige studie ontdekten wetenschappers dat er een sterk verband bestond tussen lage hoeveelheden carotenoïden in het bloed en een hoger risico op hartaandoeningen.

Niet alleen pompoenen bevatten grote hoeveelheden carotenoïden. Ook wortelen en zoete aardappelen zijn rijk aan deze stoffen.

De bekendste vorm van pompoenen in ons menu, is ongetwijfeld pompoensoep. Op een koude winteravond kan een bord van deze soep heerlijk zijn. Denk maar even aan de voordelen die pompoenen voor je gezondheid hebben als je nog eens pompoensoep eet.

Maar ook wortelen bevatten veel carotenoïden. Wanneer je wortelen kookt, komen er nog meer van deze stoffen vrij. Er is niets op tegen om rauwe wortelen te eten, maar lichtjes gekookt zijn ze nóg beter voor je.

Ook de pompoenzaadjes zijn zeer gezond. Ze bevatten veel vitamine E, ijzer, magnesium, potassium en zink. Volgende keer als je pompoensoep kookt, gooi je de zaadjes niet weg, maar je ontdoet ze van de draden en wast ze eventjes. Daarna laat je ze op kamertemperatuur drogen (gespreid op een bakplaat), waarna je ze lichtjes overgiet met olijfolie en zeezout. Rooster ze gedurende 15 tot 20 minuten in een oven van 180°. Lekker als gezonde snack voor de TV.

SuperProduct 7: Zalm

Enkele jaren geleden werden alle vetten uit onze voeding geschrapt. Vetten waren immers slecht en zorgden ervoor dat we dikker werden. Vervrij werd de boodschap. Maar nu blijkt dat niet alle vetten even slecht zijn, en dat er zelfs vetten bestaan die broodnodig zijn voor een goede gezondheid. Vetten uit vis zijn één van de essentiële vetten voor ons lichaam.

Naast zalm zijn ook andere vette vissoorten gunstig voor een goede gezondheid. Voorbeelden zijn:

- Heilbot
- Tonijn
- Sardienen
- Haring
- Forel
- Zeebaars
- Oesters
- Mosselen

Vette vis bevat niet alleen de levensbelangrijke Omega-3 vetzuren (waar ik het zo dadelijk uitgebreid over ga hebben), maar ook volgende stoffen:

- Vitamine B
- Selenium
- Vitamine D
- Potassium
- Eiwitten

Zoals ik eerder zei, was er een tijd dat alle vetten uit onze voeding geschrapt werden. Nu is men tot inkeer gekomen, want we weten nu dat er verschillende soorten vetten in onze voeding voorkomen. De ene al wat slechter voor je gezondheid dan de andere...

Want inderdaad, de verzadigde vetten (die vooral in dierlijke producten aanwezig zijn) en de geharde vetten (vetten die industrieel bewerkt worden zodat ze gemakkelijker te verwerken en te bewaren zijn) moet je zoveel mogelijk vermijden.

De poly- en mono-onverzadigde vetten daarentegen (natuurlijke oliën uit planten en vis) zijn zeer gunstig voor je gezondheid. Deze vetten worden ook wel omega-3 vetten genoemd (de dierlijke vetten worden meestal aangeduid met omega-6).

Een juiste verhouding van omega-6 ten opzichte van omega-3 is essentieel voor een goede gezondheid. Terwijl aangeraden wordt om maximaal 4 maal zoveel omega-6 als

omega-3 vetten te consumeren, verorberen we zo'n 14 tot 25 maal meer omega-6 dan omega-3...

Want zonder voldoende omega-3 kan je lichaam niet optimaal functioneren. Deze vetten zijn onder andere noodzakelijk voor een goede celopbouw. Slecht geconstrueerde cellen zorgen voor heel wat lichamelijke problemen, zoals hartaanvallen, sommige kankersoorten, astma, hoge bloeddruk, depressie, enz...

Enkele voordelen van voldoende omega-3

Dat voldoende omega-3 vetten consumeren essentieel is voor je gezondheid, mag nu wel duidelijk zijn. Maar wat dacht je van volgende voordelen die omega-3 met zich meebrengen:

- Verminderen het risico op hart- en vaatziekten: verhogen je goede HDL cholesterol, verminderen je bloeddruk, stabiliseren je hartslag. Verder gedragen omega-3 vetten zich als bloedverdunders: ze verminderen de "kleverigheid" van de bloedplaatjes, waardoor deze moeilijker aan elkaar klitten en zo een klonter kunnen vormen.
- Houdt je bloeddruk onder controle. We kunnen gerust stellen dat hoe meer omega-3 je consumeert, hoe lager je bloeddruk. Dit komt omdat omega-3 je bloedvaten elastischer maken, waardoor je bloed gemakkelijker stroomt en je hart dus minder moeite moet doen om het bloed door je lichaam te pompen.
- Voorkomen kanker: onderzoek is pas gestart, maar omega-3 kan een belangrijke rol spelen in de vorming en voorkoming van kankers.
- Verhinderen leeftijdsgebonden aandoeningen zoals uitdroging van de cellen
- Verminderen depressie en tal van lichaamsproblemen. Onze hersenen bestaan voor zo'n 60% uit vet. Het is dan ook niet verwonderlijk dat omega-3 nodig is: de signalen die je hersenen uitsturen, "geleiden" makkelijker wanneer je hersenen voldoende "gesmeerd" zijn. Hierin spelen omega-3 vetten een belangrijke rol.

Conclusie

We eten veel te veel verzadigde (dierlijke) en geharde vetten en te weinig omega-3 vetten. Als je nog steeds denkt dat plantaardige vetten en vetten uit vis ongezond voor je zijn, herlees dan dit hoofdstuk eens.

Niet alle vetten zijn slecht, omega-3 vetten zijn on-mis-baar voor een goede gezondheid. Daarom eet je best 3 tot 4 maal per week vette vis en ruil je je boter en margarine in voor zonnebloem-, olijf- of een andere natuurlijke olie.

Denk er wel aan dat het tot 4 maanden kan duren vooraleer je lichaam zich heeft aangepast aan je nieuwe vetconsumptie. Ga er niet vanuit dat je vandaag een portie zalm eet en dat je je morgen veel energiever, fitter en jonger gaat voelen!

SuperProduct 8: Soja

Soja roept bij velen nog steeds negatieve reacties op. Soja is, zo denken ze, immers een product voor vegetariërs. Producten als tofu, tempeh, sojakaas, sojablokjes, enz... worden te vaak aanzien als vleesvervangers en horen dus niet thuis in een eetpatroon van een vleeseter. Indien jij dit ook denkt, verander je misschien van mening na het lezen van dit hoofdstuk.

Want soja is niet enkel een grote bron van eiwitten (waardoor het een ideale vleesvervanger is), maar ook nog volgende belangrijke stoffen:

- Fytoöestrogenen
- Plantaardige omega-3 vetten
- Vitamine E
- Potassium
- Foliumzuur
- Magnesium
- Selenium

Waarschijnlijk raak je niet overtuigd door een opsomming van verschillende stoffen, maar wat indien ik je de voordelen voor je gezondheid even zou opnoemen? Want soja is werkelijk een SuperProduct. Het is goedkoop, rijk aan diverse vitaminen en mineralen, bevat veel vezels en onmisbare omega-3 vetten en het belangrijkste: het is een zeer grote bron van fytoestoffen.

Soja is de grootste bron van de gezondheidsbevorderende fytoöestrogenen. Het speelt een belangrijke rol in de preventie tegen hart- en vaatziekten, kankers en osteoporose. Daarnaast helpt het vrouwen om de symptomen van de menopauze en menstruatie te verlichten.

En je hoeft er echt geen enorme hoeveelheden van te eten om van de voordelen te kunnen genieten. Eens je de gewoonte hebt aangeleerd om soja in je eetpatroon te verwerken, geniet je van de vele voordelen.

Een ideale vleesvervanger

Voor ik verder ga met de vele voordelen die het regelmatig eten van soja oplevert, wil ik eerst soja als vleesvervanger in de schijnwerper zetten. We weten allemaal dat vlees veel verzadigde vetten bevat. Daarnaast komen er nog schadelijke stoffen zoals hormonen en pesticiden in voor.

Het is dus aangewezen om regelmatig vlees te vervangen door vis of sojaproducten. Want vergis je niet: soja is zeer rijk aan eiwitten en wordt daarom terecht als een vleesvervanger aanzien.

Een onderzoek wees uit dat mensen die regelmatig hun vlees vervangen door sojaproducten, een betere cholesterolspiegel, een kleinere hoeveelheid homocysteïne in het bloed en een lagere bloeddruk hebben.

Soja bevat het hoogste gehalte aan eiwitten van alle planten, het levert alle 9 essentiële aminozuren en de zo belangrijke omega-3 vetten. Dus als je enkele malen per week je lapje vlees vervangt door soja, ben je goed op weg naar een betere gezondheid! Het voordeel van soja is dat het een neutrale smaak heeft, dus je kan er alle kanten mee op.

De vele voordelen voor je gezondheid

Westerse onderzoekers begonnen zich voor soja te interesseren toen bleek dat bij mensen die een Oosters eetpatroon volgden minder hartziekten, kankers en osteoporose voorkwamen en dat deze mensen minder hormonale problemen ondervonden.

Eén van de grote voordelen van soja is ongetwijfeld dat het je cholesterolspiegel verbetert. Mensen die regelmatig soja eten, zien hun totale en LDL cholesterol, evenals hun triglyceriden, dalen. Hoe dit precies in zijn werk gaat, heeft men nog niet kunnen achterhalen, maar studie na studie toont deze effecten aan.

Sommigen beweren dat het enkel komt omdat vlees regelmatig vervangen wordt door soja. Mijn reactie hierop: als hierdoor je cholesterol verbetert, waar wacht je dan nog op? Wat maakt het uit hoe het gebeurt, ALS het maar gebeurt...

Andere componenten van soja hebben een zeer gunstige invloed op je gezondheid:

- Isoflavonen: sojabonen zijn de rijkste bron van isoflavonen, die zich zowel als antioxidanten als oestrogenen gedragen. Twee van deze isoflavonen in soja verminderen het risico op hartziekten, matigen hormoongerelateerde kankers en verminderen de mogelijkheid van tumoren om nieuwe bloedvaten aan te maken.
- Ligninen: binden zich aan carcinogenen, waardoor deze vlugger uit het lichaam verwijderd worden. Bestrijden vrije radicalen.
- Saponinen: fytostoffen die het immuunsysteem ondersteunen en kankers bestrijden
- Proteasenremmer: blokkeert de activiteit van de kankerwekkende enzymen "proteasen" en vermindert dus het risico op kanker.
- Fytinezuur: antioxidanten die zich vasthechten aan metalen die tumoren kunnen veroorzaken en deze op die manier uit het lichaam verdrijven
- Fytosterolen: onverteerbare stoffen die de opname van cholesterol uit voeding verhinderen en die darmkanker kunnen voorkomen
- Plantaardige omega-3 vetten: in het hoofdstuk over zalm heb je gelezen dat omega-3 vetten essentieel zijn voor een goede gezondheid. Soja is een goede bron van deze plantaardige omega-3 vetten.

Superproduct 9: Spinazie

Samen met zalm en bosbessen behoort spinazie tot de echte top van de supervoedingsmiddelen. Spinazie biedt meer voordelen voor je gezondheid dan elk ander product. Het is zeer rijk aan verschillende onmisbare stoffen. Zo bevat het onder andere:

- Luteïne en zeaxanthine
- Bètacaroteen
- Omega-3 vetten
- Glutathion
- Vitamine C
- Vitamine E
- Vitamine B (waaronder thiamine, riboflavine, vitamine B6 en foliumzuur)
- Mineralen (calcium, ijzer, magnesium, zink)
- Polyfenolen
- Betaïne
- Alfaliponzuur

Spinazie bevat daarnaast weinig calorieën, waardoor het werkelijk een superproduct wordt. Want ook al komen vele stoffen ook in andere producten voor, het is de verhouding en de samenwerking tussen de verschillende stoffen die van spinazie een echt SuperProduct maakt. Vraag dat maar eens aan Popeye!

De stof betaine is een afgeleide van de stof choline. Dit is een essentieel vet dat een belangrijke rol speelt bij het onder controle houden van het homocysteïnegehalte in je lichaam. Zoals je weet, leidt een teveel aan homocysteïne tot verschillende hartziekten.

Verschillende studies tonen aan dat er een omgekeerd verband bestaat tussen de consumptie van spinazie en:

- Cardiovasculaire ziekten zoals hartaanvallen en beroertes
- Verschillende soorten kankers, waaronder long-, huid, mond-, maag-, prostaat- en borstkanker
- Leeftijdsgebonden veroudering
- Cataract

Spinazie mag dan wel het product met de beste verhouding tussen de verschillende stoffen zijn, er zijn nog andere voedingsmiddelen die je kan eten. Zo zijn kool, snijbiet, raap, paksoi, Romeinse sla en paprika goede alternatieven.

Spinazie is ook nog rijk aan vitamine K. Deze vitamine wordt, in tegenstelling tot de andere vetoplosbare vitamines, niet in het lichaam opgeslagen. Het is dus nodig dat de voorraad zeer regelmatig wordt aangevuld door je voeding.

Vitamine K is belangrijk voor de productie van 6 essentiële eiwitten die nodig zijn voor het stollen van je bloed. Zonder deze eiwitten stolt je bloed niet, en je begrijpt wel dat dit in sommige omstandigheden onmisbaar is.

Spinazie en je hart

Spinazie is zeer gezond voor je hart. De overvloedige voorraad aan carotenoïden en andere microstoffen beschermen de celwanden tegen schade. Meestal denken we bij bètacaroteen aan de oranje kleur van wortelen, pompoenen of zoete aardappelen maar in spinazie wordt de oranje kleur verdoezeld door de donkergroene kleur van chlorofyl.

Door de samenwerking van de vitamine C en bètacaroteen wordt in je lichaam vitamine A aangemaakt. Deze stoffen voorkomen de oxidatie van cholesterol, waardoor aanslag minder kans krijgt om een bloedvat te verstoppen.

Spinazie en kanker

Bekijk het lijstje van voedingsstoffen nog eens. Is het zo onwaarschijnlijk voor je dat spinazie een belangrijke rol speelt in de strijd tegen kanker? Het bevat verschillende flavonoïden die samenwerken om in de diverse stadia van kanker op te treden.

Vooraf de stoffen glutathion en alfaliponzuur zijn antioxidanten waarvan wetenschappers geloven dat ze de belangrijkste stoffen in je lichaam zijn. Normaal worden deze stoffen in je lichaam aangemaakt, maar de productie daalt naarmate we ouder worden. Gelukkig bestaan er nog voedingsmiddelen zoals spinazie, die relatief grote hoeveelheden van deze stoffen bevatten.

Glutathion is een antioxidant dat actief is in alle cellen. De functie is om het zo belangrijke DNA te beschermen. Het herstelt beschadigd DNA, stimuleert een goede celdeling, ondersteunt het immuunsysteem, ontgift verontreinigende stoffen.

Alfaliponzuur doet niet alleen het glutathiongehalte stijgen, het stabiliseert verder de bloedsuikerspiegel. Studies tonen verder aan dat het veroudering tegen gaat en kanker, hartaanvallen en cataract voorkomt.

Conclusie

Wie heeft Popeye spinazie leren eten? En waarom net spinazie? Misschien was het een wetenschapper die net de overvloedige microstoffen in spinazie ontdekt had? Of heeft de tekenaar zomaar een potje spinazie met extra veel ijzer getekend?

Hoe dan ook, spinazie is een zeer rijk voedingsmiddel dat caloriearm en goedkoop is. Regelmatig spinazie op het menu, en dan liefst nog in combinatie met dat andere SuperProduct zalm, heeft een zeer grote invloed op je gezondheid.

Om dit hoofdstuk af te sluiten misschien een kleine tip om meer spinazie te eten. Meestal maken we pesto met basilicum, maar wist je dat je basilicum gemakkelijk kan vervangen door spinazie? Wat spinazie pureren, samen met knoflook, pijnboompitten, olijfolie en parmezaanse kaas en je hebt een lekker smeug sausje op pasta of gewoon op een volkoren cracker.

SuperProduct 10: Thee

Wat zou je ervan vinden indien er een goedkope, caloriearme drank op de markt zou zijn, die overal verkrijgbaar was, lekker smaakt en bovendien nog enorm positieve invloeden op je gezondheid zou hebben?

Wel, laat me je voorstellen aan het SuperProduct thee. Mensen die regelmatig thee drinken (de gunstige invloed begint al vanaf 1 kopje per dag) hebben een lagere bloeddruk, lopen minder kans op kanker, osteoporose en een hartaanval en verminderen de schade die zonlicht aan hun huid toebrengt.

Als je niet dagelijks een kopje thee drinkt, mis je een gemakkelijke manier om je gezondheid te verbeteren en je leven te verlengen. Of je groene of zwarte thee drinkt, maakt niet veel verschil. Dit zijn de "echte" theesoorten, afkomstig van de plant *Camellia sinesis*.

De theesoorten bevatten méér dan 4000 verschillende microstoffen, maar de stoffen die het meeste aandacht opeisen zijn de fytostoffen flavanoiden. Deze stof komt ook voor in rode wijn en bessen. Een kopje thee bevat zomaar eventjes meer dan 5 maal de hoeveelheid flavanoiden van een rode ui. Maar het goede nieuws is nog niet gedaan.

Want de substantie EGCG speelt ook een belangrijke rol. Dit is een krachtig antioxidant. Onderzoeken in een laboratorium wezen uit dat deze stof zelfs effectiever is dan vitamine C of vitamine E. In een test bleek EGCG 20 maal sterker als antioxidant dan vitamine C.

Thee en kanker

Antioxidanten spelen een belangrijke rol in de strijd tegen kanker. Antioxidanten verwijderen immers vrije radicalen in het lichaam, stoffen die door hun instabiliteit cellen aanvallen en vernietigen. De antioxidanten zorgen ervoor dat deze vrije radicalen geen schade kunnen aanrichten, wat een normale celgroei als gevolg heeft.

In het beginstadium van kanker ziet men meestal een abnormale celgroei. Jaren later komt men tot de conclusie dat het kanker is. De antioxidanten in thee maken de vrije radicalen onschadelijk, waardoor de cellen een normale groei kennen.

Thee en je hart

Antioxidanten zijn niet enkel belangrijk in de strijd tegen kanker. Ook voor je hart zijn deze stoffen onmisbaar. Want de "slechte" LDL cholesterol oxideert en zet zich vast op de celwanden. Hier bouwt het geoxideerde LDL aanslag op, die vroeg of laat de doorgang van zuurstofrijk bloed blokkeert.

Antioxidanten gaan het oxideren van LDL cholesterol tegen, waardoor deze zich niet op de celwand kan vasthechten. Het consumeren van antioxidanten wordt dan ook aangeraden als je last hebt van hoge cholesterol. En laat thee nu een belangrijke bron van deze stoffen zijn...

Conclusie

Je hoeft geen liters thee per dag te drinken, dagelijks één of twee kopjes heeft al een zeer grote impact op je gezondheid. Het bevat meer dan 4000 microstoffen, die allen een heilzame werking in je lichaam hebben.

Je moet er niet aan twijfelen: thee is gezond en draagt bij tot een betere gezondheid. Maar denk nu niet dat je ongestoord junkfood, frisdranken en vet voedsel naar binnen

kan spelen om af te sluiten met een thee. Op de eerste plaats moet je natuurlijk een gezond eetpatroon volgen. Pas dan biedt thee een surplus voor je gezondheid.

Een bijkomend voordeel van thee is dat het je vochthuishouding op peil houdt. De meerderheid drinkt te weinig. En dan bedoel ik water of andere gezonde dranken. Dagelijks moet je zo'n 1,5 tot 2 liter water drinken, maar de meeste mensen drinken niet graag water. Thee kan dan een oplossing zijn: groene of zwarte thee biedt al zeer veel voordelen, als het dan ook nog eens uitdroging voorkomt zie ik geen reden om niet dagelijks thee te drinken.

SuperProduct 11: Tomaten

Tomaten zijn rijk aan een hele waaier van microstoffen en worden dan ook geheel terecht als een SuperProduct bestempeld. Want naast lycopene (zo dadelijk meer hierover) bevat een tomaat verder nog:

- Vitamine C
- Alfa- en bètacaroteen
- Luteïne en zeaxanthine
- Potassium
- Vitamine B (B6, niacine, foliumzuur, thiamine en pantotheenzuur)
- Chroom
- Biotine
- Vezels

Zoals je waarschijnlijk wel weet, bezitten tomaten amper calorieën, zodat ze in ieder gezond eetpatroon thuishoren. De stof die tomaten van sommige andere SuperProducten onderscheidt, is zonder twijfel lycopene.

Lycopene behoort tot de familie van de carotenoiden. Het is een pigment dat zorgt voor de rode kleur van tomaten. Maar het zorgt niet enkel voor de rode kleur, het is zeer goed voor je gezondheid!

Sommige onderzoekers zijn ervan overtuigd dat lycopene even krachtig is als bètacaroteen. Waar alle wetenschappers het over eens zijn, is dat lycopene een krachtig antioxidant is, dat vrije radicalen uit de weg ruimt.

Studies wijzen bovendien uit dat mensen die grote hoeveelheden tomaten eten, minder kans lopen op verschillende kankersoorten dan mensen die zelden of nooit tomaten verorberen.

Maar lycopene is niet enkel krachtig tegen kanker. Wist je bijvoorbeeld dat het de natuurlijke zonnefactor van je huid verhoogt? Dus enkel door meer tomaten te eten, bescherm je je huid tegen de ultraviolette zonnestralen.

Misschien denk je nu: "allemaal goed en wel, maar tomaten zijn enkel op hun best tijdens de zomermaanden, dus 's winters kan ik niet van de krachtige werking ervan profiteren". Wel, het goede nieuws is dat eender welke vorm van tomaten lycopene bevatten.

Of het nu verse of gedroogde tomaten zijn, uit blik, als tomatensaus op je pizza, ketchup of zelfs barbecuesaus: ze bevatten allen het krachtige lycopene. Maar het beste nieuws is toch wel dat gekookte of verwerkte tomaten nóg beter voor je zijn dan verse.

Door het koken en verwerken van de tomaten gaat een deel van de vitamine C verloren, maar komt een grotere hoeveelheid lycopene vrij. Dit komt omdat het grootste deel van deze stof in de schil en de cellen van een tomaat voorkomen. Door het koken komen deze stoffen gemakkelijker vrij.

Een andere tip is om tomaten steeds met een beetje vet te consumeren (bijvoorbeeld in een slaatje met wat olijfolie of fetakaas). Op die manier worden de werkende stoffen sneller door je lichaam opgenomen.

Lycopen komt amper in onze voeding voor. Alle tomaten en tomatenproducten die we eten, zorgen voor ongeveer 80% van onze lycopeninname. Andere voedingsmiddelen waar deze stof (in mindere mate) in voorkomt zijn watermeloen en roze pomelmoes.

Tomaten en je hart

Het mag je niet verwonderen dat tomaten een uitstekende bescherming tegen allerlei hartziekten bieden. Het antioxidant lycopen, gecombineerd met andere antioxidanten zoals vitamine C en bètacaroteen, werkt in het lichaam om de vrije radicalen te bestrijden.

Deze brengen schade toe aan de cellen en de celmembranen en moeten daarom te allen tijde zoveel mogelijk verwijderd worden. Dit is de rol van antioxidanten. Verder gaan de antioxidanten het oxideren van de slechte LDL cholesterol tegen.

Op die manier wordt het moeilijk voor de LDL cholesterol om zich in de celwand vast te zetten en het bloedvat te doen dichtslibben.

Net zoals bij andere groenten- en fruitsoorten bevat de schil van tomaten het meest actieve stoffen. Als je groenten en fruit zonder schil eet, gooi je de meeste actieve stoffen gewoon weg. Het is dus beter om je groenten en fruit grondig te wassen en de schil mee op te eten.

Denk er maar eens over na: de schil is de eerste bescherming voor planten en gewassen om zich tegen allerlei kwaadaardigheden van buitenaf te beschermen (ultraviolet zonlicht, vervuiling en roofdieren. En als het de plant zelf al beschermt, hoe gezond moet het dan wel niet voor je lichaam zijn?

SuperProduct 12: Kalkoen

De meeste mensen zien kalkoen over het hoofd, maar toch is het één van de beste vleessoorten die je kan eten. Het is zeer voedzaam, vetarm, op vele manieren te bereiden en goedkoop.

Kalkoenborst zonder vel is één van de magerste eiwitbronnen die er zijn. Enkel dit feit zou het al moeten verheffen tot SuperProduct, maar daarnaast bevat het ook nog eens grote hoeveelheden niacine, selenium, vitamine B6, vitamine B12 en zink.

Omdat kalkoenborst zo weinig verzadigd vet bevat, is het één van de beste eiwitbronnen. Zonder twijfel betekent "hoe minder verzadigd vet", hoe beter voor je cholesterol en je gezondheid. 25 gr ham bevat 5,5gr verzadigd vet, terwijl dezelfde hoeveelheid kalkoen amper 0,2 gr verzadigde vetten bevat.

De meeste mensen denken dat kalkoen- en kippenborst even gezond zijn. Toch bevat kippenborst meer calorieën en verzadigd vet dan dezelfde hoeveelheid kalkoenborst.

Eiwitten in je lichaam

Vele onderdelen van je lichaam bestaan uit eiwitten: spieren, organen, huid, haar en enzymen worden grotendeels uit eiwitten gevormd. Proteïnen komen in iedere cel voor en zijn dan ook onmisbaar om te leven.

Eiwitten worden gevormd uit aminozuren. Sommige aminozuren worden door het lichaam zelf geproduceerd, terwijl anderen uit je voeding moeten komen. Deze aminozuren uit voeding noemen we essentiële aminozuren.

Sommige voedingsmiddelen (waaronder alle dierlijke proteïnen) zoals eieren, vlees en vis bevatten alle nodige aminozuren, terwijl andere (voornamelijk plantaardige) voedingsmiddelen onvolledige aminozuren bevatten. Het is dan ook noodzakelijk om deze producten te combineren met anderen, zodat je alle aminozuren binnenkrijgt. De enige uitzondering hierop is soja, dat alle aminozuren bevat en daarom een uitstekende vleesvervanger is.

Je lichaam heeft een constante aanvoer van eiwitten nodig. Proteïnen worden immers niet in je lichaam opgeslagen zoals dat gebeurt met vetten. Toch is voldoende eiwitten consumeren voor de meesten geen probleem: meestal eten we zelfs te veel eiwitten.

Een volwassen vrouw heeft zo'n 75gr eiwitten per dag nodig, terwijl een volwassen man zo'n 100gr nodig heeft.

Eiwitten en rood vlees

Terwijl alle vleessoorten eiwitten bevatten, kies je best voor een magere variant zoals kalkoen of kip. Niet dat rood vlees onvoldoende eiwitten levert, maar het bevat meer verzadigde vetten.

En zoals je in dit rapport leest, hebben we minder verzadigde vetten en meer onverzadigde vetten nodig. Dus vervang je biefstuk eens wat vaker door kalkoen of zelfs soja.

Kalkoen voor je hart

Kalkoen is een goede bron van niacine, vitamine B6 en B12. Deze 3 vitaminen zijn belangrijk in de energieproductie. Verder speelt niacine een belangrijke rol in het

verlagen van het risico op hartziekten. Daarnaast gaan lage hoeveelheden vitamine B6, B12 en foliumzuur gepaard met hoge hoeveelheden homocysteïne. Eerder heb ik je al uitgelegd dat grote hoeveelheden homocysteïne een onafhankelijke factor zijn voor een groter risico op hartaandoeningen.

SuperProduct 13: Walnoten

De meerderheid van de bevolking ziet noten als "een snack die zeer veel vet bevat en me dus dikker maakt". Misschien ben jij zo iemand, die nooit noten eet omwille van de grote hoeveelheden vet die ze bevatten. Wel, laat me even duidelijk stellen dat noten absoluut thuishoren in een evenwichtige voeding en dus ook zonder twijfel een SuperProduct zijn.

Ook al zijn walnoten of okkernoten de absolute top als het op noten aankomt, toch mag je onderstaande noten niet afschrijven. Ze zijn allen immers zeer goed voor je gezondheid.

- Amandelen
- Pistachenoten
- Pinda's
- Pecannoten
- Hazelnoten
- Cashewnoten
- Sesamzaadjes
- Pompoen- en zonnebloemzaadjes

Wanneer je deze voedingsmiddelen zo'n 5 maal per week aan je voeding toevoegt, verbeter je je gezondheid al aanzienlijk. Liefst eet je dagelijks een handvol van deze lekkere versnaperingen.

Noten zitten boordevol essentiële stoffen en het is weer de samenwerking tussen de verschillende microstoffen die van noten een absoluut SuperProduct maakt. Want de meeste noten en zaden bevatten:

- Omega-3 vetten
- Vitamine E
- Magnesium
- Polyfenolen
- Eiwitten
- vezels
- Potassium
- Plantensterolen
- Vitamine B6
- Arginine

Als je overgewicht hebt, rookt, amper beweging neemt en je vrije tijd met een zak chips in de sofa doorbrengt, is er één ding dat je kan doen om je gezondheid een duwtje in de rug te geven: vervang je zak chips door een handvol noten.

Mensen die regelmatig noten eten, ervaren een opmerkelijke daling van hun risico op hartaandoeningen, diabetes, kanker en tal van andere ziektes. Er zijn veel soorten op de markt, maar volgende noten horen zeker in je eetpatroon thuis:

- **Walnoten:** zijn een belangrijke bron van omega-3 vetten. Zijn verder rijk aan plantensterolen die je cholesterolspiegel verbeteren, vezels, eiwitten, magnesium, koper, foliumzuur en het antioxidant vitamine E. Ze zijn de noten met het hoogste gehalte aan antioxidanten.
- **Pinda's:** worden meestal aanzien als een snack voor de TV, maar zijn meer dan dat. Ze bevatten vitamine E, calcium, koper, ijzer, magnesium, niacine, foliumzuur, zink en eiwitten.
- **Amandelen:** bevatten zeer veel eiwitten, riboflavine, ijzer, potassium en magnesium. Daarnaast zijn ze een belangrijke bron van biotine (een vitamine B) en arginine. Arginine is een stof die de bloedvaten soepel houdt (wat een gemakkelijke doorstroming van bloed bevordert). Probeer amandelen steeds met het velletje op te eten, omdat dit veel polyfenolen bevat.
- **Pistachenoten:** zitten boordevol vezels, potassium, thiamine en vitamine B6. Net als alle noten bevatten pistaches ook fytochemicaliën die je cholesterolspiegel verbeteren en bescherming bieden tegen kanker.

Noten en je hart

Noten zijn gezond voor je hart, dus hoe meer noten je verorbert, hoe beter voor je gezondheid. Maar denk er wel aan dat noten veel vet (en dus veel calorieën bevatten). Als je op je lijn let, eet je er best niet onbepaald van. Een handje vol per dag is voldoende om te profiteren van al het goede van noten.

En ook al zijn noten rijk aan vet, ze zijn wel degelijk zeer gezond voor je hart. Dit komt natuurlijk omdat ze weinig verzadigd vet bevatten, maar een belangrijke bron van onverzadigd vet zijn. Deze omega-3 vetten verdunnen je bloed, waardoor het gemakkelijker door je aderen stroomt en de kans op een klonter vermindert. Verder verlagen omega-3 vetten je bloeddruk, wat natuurlijk je hart enkel maar ten goede komt.

Ook allerlei zaden zijn gunstig voor je hart. Denk maar even wat zaden precies zijn: het zijn kleine bommetjes die al het goede van de plant bevatten. Want hun functie is natuurlijk om de plant zich te laten voortplanten. En juist doordat al het goede van planten in die kleine zaadjes zit, zijn deze zo goed voor je gezondheid.

Eet dus in plaats van je dagelijkse chips maar een handvol noten en zaden. Dit is één van de beste beslissingen die je kan nemen met betrekking tot je gezondheid. Gewoon doen!

SuperProduct 14: Yoghurt

Vandaag eten we meestal yoghurt omdat we het lekker vinden, maar heb je wel eens stilgestaan bij de voordelen die yoghurt biedt voor je gezondheid?

Yoghurt bevat twee belangrijke bestanddelen: prebiotica en probiotica.

- Prebiotica zijn onverteerbare ingrediënten die de darmen gunstig beïnvloeden door de groei van bepaalde bacteriën in de darmen te stimuleren
- Probiotica zijn levende micro-organismen die gunstig voor je gezondheid kunnen zijn. Yoghurt is het meest gegeten product dat de micro-organismen in ons lichaam regelt.

Zoals bij alle SuperProducten is het ook hier weer de samenwerking tussen de verschillende stoffen die van yoghurt een SuperProduct maakt. Het bevat onder andere:

- Levende micro-organismen
- Volwaardige eiwitten
- Calcium
- Vitamine B2 (riboflavine)
- Vitamine B12
- Potassium
- Magnesium
- Zink

Een goed werkend darmstelsel is onmisbaar voor een goede gezondheid. De mogelijkheid van je lichaam om verschillende voedingsstoffen uit je voeding te halen, hangt voor een groot deel af van de goede werking van je darmstelsel. Zelfs al eet je de beste voedingsmiddelen (bijvoorbeeld de 14 superproducten uit deze gids), wanneer je darmstelsel niet optimaal functioneert, kan je lichaam onmogelijk alle bouwstoffen uit je voeding halen.

Als je ouder wordt, vermindert de werking van je darmstelsel. Gelukkig is er yoghurt, dat de natuurlijke darmflora op peil houdt. De probiotica in yoghurt zorgt ervoor dat er voldoende bacteriën in je darmen aanwezig zijn om ten volle van de verkregen voedingsmiddelen te profiteren.

Verder levert yoghurt ook calcium, nodig voor sterke beenderen. En het bevat heel wat eiwitten. Yoghurt levert meer eiwitten dan gewone melk omdat het heel wat meer bestanddelen bevat. Meestal consumeren ouderen te weinig calcium en eiwitten.

Studies hebben uitgewezen dat er een positieve relatie bestaat tussen het consumeren van eiwitten en de dichtheid van de beenderen. Indien je je beenderen in topconditie wil houden, eet je best regelmatig yoghurt: het levert naast calcium ook de nodige hoeveelheden eiwitten.

Onderschat de waarde van yoghurt niet: het is belangrijk voor een goede darmwerking. Let wel op als je yoghurt koopt: vele soorten zijn gesuikerd (vooral dan de varianten met vruchten). Kies ook voor magere of halfvolle yoghurt. Volle yoghurt bevat veel meer

verzadigde vetten. En die wil je natuurlijk niet, niet alleen vanwege je cholesterol maar ook omwille van je totale gezondheid. Iedere keer als je verzadigde vetten kan vermijden, doe je dit best.