

Informatie over Groente en Gezondheid

Waarom zijn groenten gezond ?

Groenten bevatten veel goede stoffen zoals vitaminen en mineralen.

Bovendien worden er steeds meer stoffen in groenten ontdekt die gunstige invloed hebben op de gezondheid. Dit zijn bv. antioxidanten, flavonoïden en carotenoïden. We noemen dit bioactieve stoffen en het lijkt erop dat er duizenden van bestaan.

Verder bevatten groenten voedingsvezels en die hebben we nodig voor een goede darmwerking. Ook vezels zijn van belang voor het behoud van een goede gezondheid.

Een extra voordeel van groenten is dat ze weinig calorieën bevatten en lang een vol gevoel geven. Je kunt er dus net zoveel van eten als je wilt terwijl je er vrijwel niet dikker van wordt.

Dit geldt natuurlijk niet voor de eventuele sausjes die er overheen gaan !

Hoeveel groente moet ik per dag eten ?

In Nederland wordt geadviseerd om minimaal 200 gram groenten te eten. Dit geldt vanaf de leeftijd van 12 jaar. Voor kinderen van 4 tot 12 jaar geldt een minimale hoeveelheid van 150 gram.

Voor kinderen van 1 tot 4 jaar is het advies om 75 gram groente per dag te eten.

Om 2 ons verse groente te eten, moet je van de meeste groenten iets meer kopen in verband met het schoonmaken van de groente. Als u groente uit glas, blik of de diepvries gebruikt is 200 gram uiteraard 200 gram.

Het is wel veel, mag het niet wat minder ?

200 gram groente bij de warme maaltijd lijkt misschien veel want dat zijn al gauw 4 grote opscheplepels gekookte groente. Een schaalte rauwkost van vaste groente zoals worteltjes en tomaat bevat ongeveer 75 gram groente. Een schaalte bladgroente zoals sla of spinazie bevat ca. 35 gram.

Het lukt lang niet iedereen om zoveel groente bij de warme maaltijd te eten.

Maar als je het verdeelt over de dag wordt het al minder moeilijk.

Neem bv. wat rauwkost, een tomaat of stuk komkommer bij de broodmaaltijd.

Zet een schaalte worteltjes en cherrytomaatjes klaar en "snoep" daar tussendoor van.

Neem voor de hartige trek een kop magere bouillon (bv. uit een zakje) en doe daar een handje soepgroente in. Ook een glas groentesap, zoals bv. tomatensap, telt in principe mee als groente.

Groentesap kan echter door het zeven of pasteuriseren iets minder voedingsstoffen bevatten.

Je hoort veel over variëren, maar groente is toch groente ?

Variatie is belangrijk om alle goede stoffen die in groente voorkomen binnen te krijgen.

Groenten zijn belangrijk voor het behoud van een goede gezondheid.. Dit effect van groenten is niet toe te schrijven aan één bepaalde groentesoort of aan één bepaald bestanddeel uit groenten. Omdat de verschillende groentesoorten erg verschillend zijn van samenstelling leveren ze allemaal hun eigen goede stoffen.

Variatie is dus erg belangrijk. Een leidraad voor voldoende variatie zou kunnen zijn dat je verschillende kleuren groenten kiest uit het totale kleurenpallet van rode, oranje, witte, groene en paarse groenten. Daarmee is de kans groot dat je een gevarieerde mix van voedingsstoffen binnenkrijgt.

Ik kan toch net zo goed een vitaminepil nemen ?

Onderzoekers ontdekken steeds meer goede stoffen in groente. Dat zijn er veel meer dan de vitaminen en mineralen die tot voor kort bekend waren. Een vitaminepil kan groenten dan ook nooit vervangen. Het kan dus hooguit een *aanvulling* zijn als een voeding om wat voor reden dan ook te weinig vitaminen of mineralen bevat of als de behoefte van het lichaam aan een bepaalde vitamine is verhoogd. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij ziekte.