

Andere manier van steriliseren en koken houdt meer vitamines vast

Groenten kunnen veel gezonder

EGMOND AAN ZEE

Groente en fruit kunnen veel gezonder. Door een verbetering van het bewerkingsproces kan het gehalte aan gezonde stoffen met een factor drie stijgen. Dat betekent jaarlijks 2700

gevallen van dikkedarmkanker minder.

Gezondheidswinst valt te halen door het steriliseren van groenten anders aan te pakken. „Neem spuitjes in glas,” zegt Matthijs Dekker, onderzoeker aan de universiteit van Wageningen. „Deze

worden nu korte tijd bij een hoge temperatuur verhit. Beter is het dat langer te doen bij een lagere temperatuur.”

De consument kan er op letten groenten met zo min mogelijk water liefst kort te koken. „Al lang is bekend dat vitamines en mineralen

belangrijke gezondheidsbevorderaars zijn in groenten en fruit. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat stoffen als flavonoiden, carotenoïden en glucosinolaten een grote beschermende rol spelen bij verouderingsziekten. Niet alleen

bij kanker en hart- en vaatziekten, maar waarschijnlijk ook bij de vertraging van het proces van dementie. Matthijs Dekker pleit daarom voor de invoering van een speciaal logo waarop de consument de gehaltes gezonde stoffen kan aflezen.

bron: AD – 15 oktober 2005