

Koffie helpt ook al tegen kanker

Monday 29 August 2005



Koffie is voor Amerikanen de belangrijkste bron van anti-oxidanten - gezonde stoffen die de beschadiging van cellen (kanker) tegengaan. Vier kopjes is beter dan twee!

In koffie zit polyphenol, een anti-oxidant die de beschadiging van cellen en DNA voorkomt. Goed voor Amerikanen die weinig fruit en groente eten, een andere belangrijke bron van anti-oxidanten.

Iemand die vier kopjes per dag drinkt, heeft minder kans op bijvoorbeeld leverkanker, dan iemand die ophoudt na twee kopjes.

Koffie helpt ook al tegen kanker **Koffie is voor Amerikanen de belangrijkste bron van anti-oxidanten - gezonde stoffen die de beschadiging van cellen (kanker) tegengaan. Vier kopjes is beter dan twee!**

In koffie zit polyphenol, een anti-oxidant die de beschadiging van cellen en DNA voorkomt. Goed voor Amerikanen die weinig fruit en groente eten, een andere belangrijke bron van anti-oxidanten.

Iemand die vier kopjes per dag drinkt, heeft minder kans op bijvoorbeeld leverkanker, dan iemand die ophoudt na twee kopjes.

Koffie

Dat beweert een Amerikaanse hoogleraar, [Joe Vinson](#) van de Universiteit van Scranton. Hij zette op een rijtje hoeveel anti-oxidanten zitten in honderd verschillende soorten voedsel en drankjes.

Hij bekeek ook hoeveel Amerikanen binnenkrijgen van al die voedselsoorten. Koffie levert de meeste anti-oxidanten (1.299 milligram), thee blijkt op afstand nummer 2, banaan (76 milligram) pas op de derde plaats.

Gezond?

De koffierverslaafde hoeft zich dus niet te schamen: koffie is gezond. Of niet? Van koffie is al van alles beweerd: het helpt suikerziekte voorkomen, dat is vrij zeker. Maar het verhoogt de bloeddruk en de cholesterolspiegel (lees [Voeding: Koffie zonder suiker](#)).

Bovendien stelt Vinson dat groenten en fruit de beste leverancier van anti-oxidanten blijven: daar zitten ook weer andere gezonde stoffen in zoals vitaminen, mineralen en vezels.

Bron: Elsevier