

Superfoods, het Voedingscentrum is wederom het spoor bijster



-
-
-
-
-
-

-
-

Het voedingscentrum de partij die je waarschuwt voor **superfoods** maar het wel opneemt voor E-nummers?! En nou jij weer!

Laat je niet voor de gek houden en maak je eigen bewuste keuzes, **voel wat goed voor je** is i.p.v. wetenschappelijk bewezen!

Ik ben eens gaan zoeken en wat zie ik, de gevestigde media loopt als makke schapen achter het Voedingscentrum aan, enkele uitspraken:

- [Voedingscentrum maakt gehakt van superfoods-hype](#); De volkskrant
- [Voedingscentrum waarschuwt: geloof niet in 'superfoods'](#); NRC
- [Nederlander trapt niet in zogenaamde superfoods](#); het Voedingscentrum
- [Superfoods zijn een fabeltje](#); HP de tijd

Ik heb deze bovenstaande media altijd wel geloofwaardig gevonden, maar nu vallen ze toch wel door de mand. Zo'n eenzijdige berichtgeving en daarmee zo ongeloofwaardig. Ze roepen gewoon wat het Voedingscentrum roept, zonder hun beroep uit te oefenen en dat is journalist zijn.

Even wat uitspraken van het Voedingscentrum:

“Ik denk dat roomboter gezonder is omdat het natuurlijker is”

[Niet waar. Aan roomboter worden weliswaar geen ingrediënten toegevoegd zoals bij halvarine of margarine.](#)

“Ik eet biologisch vlees, ik denk dat dat gezonder is voor mij”

[Niet waar: Biologisch vlees is net zo gezond als niet-biologisch vlees. Ook worden aan biologisch vlees dezelfde voedselveiligheidseisen gesteld als aan gangbaar vlees. De voedingswaarde is bij beide soorten vlees vergelijkbaar.](#)

[Kies liever niet voor kokosvet](#)

Op sommige websites lees je dat kokosvet allerlei goede effecten zou hebben op de gezondheid. Dit is helaas niet bewezen. Het enige wat wel zeker is: kokosvet bevat het meeste verzadigde vet van alle vetsoorten. Daarom kun je kokosvet beter niet te vaak eten.

[Kinderen stimuleren tot gezond ontbijten is een goed initiatief. Maar ze blootstellen aan kindermarketing op school is een slecht plan.](#) Het Nationaal Schoolontbijt is een podium

geworden voor grote voedselbedrijven die jonge kinderen bestoken met slimme marketingtechnieken. Merken als Venz, ERU, Blue Band en Appelsientje sieren opzichtig de schoolontbijttafels. Volledig gesteund door het Voedingscentrum met het slogan: **Eerlijk over voeding!**

Het Voedingscentrum waarschuwt in het nieuws dat je voorzichtig moet te zijn met het eten van superfoods, omdat de geclaimde gezondheidseffecten van deze voedingsmiddelen onvoldoende wetenschappelijk zijn onderbouwd.

Wondermiddelen bestaan inderdaad niet, maar dat superfoods een essentieel onderdeel kunnen uitmaken van een gezond en gevarieerd voedingspatroon is zeker het geval.

Wat zijn nu eigenlijk superfoods

Etenswaren worden superfoods genoemd als ze rijk zijn aan mineralen, vitaminen, aminozuren en antioxidanten. Superfoods zijn 100% natuurlijke voedingsmiddelen die buitengewone hoeveelheden voedingsstoffen bevatten. Supervoeding voorziet mensen van lichaamsenergie, terwijl het het lichaam weinig energie kost om ze te verteren.

Superfoods zijn inderdaad zaken als Chia zaden en Gojibessen, maar de gewone Nederlandse Blauwe bessen is ook een Superfood. Je kunt het met Superfoods eigenlijk zo duur maken als je zelf wilt. Je kunt gaan voor de exotische Superfoods die vaak uit verre landen moeten komen en daardoor duurder zijn.



-
-
-
-

-
-
-
-

Maar je hebt ook de Nederlandse Superfoods zoals: spinazie, boerenkool, spruitjes, broccoli, rode bieten, blauwe bessen, bramen, frambozen, aardbeien en cranberry's. En laat ik deze producten nu allemaal in mijn [eigen tuin](#) kweken, dus het argument dat Superfoods marketing is en onnodig veel geld kosten, is onzin. Het is zoals met de meeste dingen maar net hoe je er zelf mee omgaat.

Ze hebben het er over dat het niet voldoende wetenschappelijk bewezen is. Mensen die deze website met regelmaat bezoeken weten hoe ik over [wetenschappelijk bewijs](#) denk, maar dat ter zijde. Wetenschap moet niet de doorslaggevende factor zijn maar: **hoe voel ik me er bij?** Dus het motto moet zijn: **niet denken maar doen.**

Superfoods is puur eten, onbewerkt en natuurlijk en daar zijn de mensen naar op zoek en niet die ongezonde voeding die ze in supermarkten verkopen. En als je kijkt wat ze in supermarkten aanbieden zijn Superfoods een goede aanvulling zodat je toch nog de juiste stoffen voldoende binnenkrijgt.

Afname voedingsstoffen er zit minder vitamines en mineralen in voedsel

De landbouw- en voedselorganisatie van de Verenigde Naties heeft verklaard dat kunstmest bijdraagt aan een afname van voedingsstoffen in voedsel. Luchtvervuiling en de uitputting van de landbouwgrond verergeren de ontwikkeling. In 1985 onderzocht farmaceutisch bedrijf Geigy in Zwitserland de voedingswaarde van diverse levensmiddelen, van broccoli tot appels en bananen. In 2002 werden de waarden weer onderzocht. Er werd geconcludeerd dat er in zeventien jaar een gemiddelde voedingsstoffenafname van meer dan vijftig procent was.

En wat zegt het Voedingscentrum:

Groente en fruit even gezond als vroeger. Er wordt wel eens beweerd dat groente en fruit minder voedingsstoffen bevatten dan vroeger. Dat is nooit goed aangetoond. Wat we wel zeker weten is dat het eten van groente en fruit bijdraagt aan je gezondheid.

Als ik om me heen kijk en dan met name in de supermarkten word het mij steeds duidelijker dat

de producten er steeds mooier uitzien maar qua voedingswaarde hard achteruit gaan en vol zitten met bestrijdingsmiddelen. Met maar 1 belang en dat is de omzet, het gaat er de supermarkten, en daarmee het grootste deel van de voedingsindustrie, helemaal **niet om de kwaliteit het gaat om meer geld verdienen**. Deze tendens is overigens niet alleen te zien in de voedingsindustrie maar in de hele wereld.

De afname van voedingswaardes leidt ertoe dat mensen met een zelfde portie groentes of fruit die twintig jaar geleden nog voldoende was vandaag de dag te weinig binnenkrijgt. En ik denk dat door de lucht en waterverontreiniging en de [elektrosmog](#) we juist meer vitamines en mineralen nodig hebben. En daar kunnen superfoods goed bij helpen.

De waarheid op tafel

Met de campagne '[De waarheid op tafel](#)' slaat het Voedingscentrum naar mijn mening de plank, zoals wel vaker, volledig mis! In plaats van de waarheid op tafel te leggen, zoals de E-nummers, kunstmatige suikers enz. schuiven ze de waarheid onder tafel en komen ze met afleiding over kokosvet, Superfoods en de schijf van 5. Het Voedingscentrum staat verre van de waarheid maar verdedigd in mijn ogen de standpunten van het bedrijfsleven.

Een mens voelt zelf wel wat goed voor hem is, ga op ontdekking en probeer dingen zelf, luister niet naar het Voedingscentrum **vorm je eigen waarheid** en maak bewuste keuzes. En voel wat bij je past waar je je beter bij voelt, vitaal en energiek en zeker zo belangrijk, waarbij niet. Die eigen ondervindingen zijn belangrijker dan het door het Voedingscentrum vaak aangehaalde wetenschappelijke bewijs.

Meer weten over superfoods en voeding:

Interview van Giel, 3FM, met het voedingscentrum over superfoods

Bronnen: Erasmusjournalisten.nl, [Jessevandervelde.com](#), [Ahealthylife.nl](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding