

De 9 meest voorkomende misleidende voedselmythes



Door de komst van het internet is er een enorme toename van informatie, dit geldt ook voor voeding en gezondheid. Het probleem wat nu ontstaat is dat er ook veel misleidende en onbetrouwbare informatie is.

Een van de onderwerpen waar heel veel informatie over te vinden is, zijn dieet en voeding. Sommige zaken daarin zijn achterhaald, informatie die er diep in zit, die wel cultuur lijkt en daarom voor waar wordt aangenomen. Hieronder volgen 9 van deze misleidende voedselmythes, die achterhaald zijn.

9. Eieren zijn slecht voor je hart en verhogen je cholesterol

Eieren hebben een slecht image de afgelopen jaren, vooral te wijten aan de cholesterol



-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-

mythe. Maar een paar recente studies hebben sinds deze mythe ontkracht.

Een studie gepubliceerd in het British Medical Journal (BMJ) vonden dat een hogere consumptie van eieren (tot één ei per dag) niet is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of een beroerte. In feite, eieren verhogen eigenlijk het 'goede' cholesterol ('high-density lipoprotein cholesterol) die meewerkt om het 'slechte' cholesterol te verwijderen.

De gezondheidsvoordelen van eieren omvatten:

- 6 gram hoogwaardige eiwitten (full aminozuur profiel).
- Hoog in luteïne en zeaxanthine, anti-oxidanten in je lens en het netvlies die helpen voorkomen oogziekten zoals macula degeneratie en staar.
- Goede bron van choline, een lid van het vitamine B-familie.
- Een van de weinige levensmiddel die van nature vitamine D bevat.
- Bevat zwavel – essentieel voor een gezonde haren en nagels.

* Eet biologische eieren met een maximum van 1 per dag.

8. Alle Verzadigde vetten zijn slecht voor u

Dit is een mythe er zijn geen significante aanwijzingen dat voeding die verzadigd vetten



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

bevatten zijn geassocieerd met een verhoogd risico op CHD of CVD, volgens een meta-analyse waarbij wordt gekeken naar 347.747 personen.

Zoals vermeld in # 9, verzadigde vetten uit dingen zoals eigeel, kokosolie, en avocado verhogen het goede cholesterol, dat op zijn beurt weer meewerkt om het slechte cholesterol te verlagen.

Verzadigde vetten uit geschikte bronnen vormen de bouwstenen voor celmembranen en diverse [hormonen](#) en hormoon-achtige stoffen, alsmede dienen ze als dragers voor de in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K en is het vereist voor het omzetten van caroteen in vitamine A.

Goede bronnen van verzadigd vet zijn: noten, zaden, [kokosolie](#), biologische notenolie, eieren en avocado's.

7. Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag

Er is nieuw bewijs om aan te nemen dat met regelmaat een kortere tijd [vasten](#) goed voor je



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

gezondheid is. Door het overslaan van het ontbijt en niet te eten tot ongeveer 11:00, daarmee geef je je lichaam een langere pauze, en kan het zich daardoor beter reinigen. Dit is ook beter voor het verliezen van vet en je hebt een verminderde opname van calorieën.

Vasten verhoog ook het aantal groeihormoon tot 1200% voor vrouwen en 2000% voor mannen.

Andere voordelen zijn het verminderen van het aantal ontstekingen, het verminderen van insulineresistentie, verbetering van je bloeddruk. Vasten kan uw hersenfunctie helpen te verbeteren door de hoeveelheden BDNF te verhogen, een eiwit dat hersencellen beschermt tegen veranderingen geassocieerd met de ziektes Alzheimer en Parkinson.

Eet 6 kleine maaltijden per dag in plaats van bijvoorbeeld 3 grote maaltijden

De logica achter het eten van 6 kleine maaltijden is met name het stabiliseren van de



- —
- —
- —
- —
- —
- —

- —
—
- —
—

bloedsuikerspiegel, echter deze bewering nooit echt bewezen. Verschillende studies tonen aan dat er weinig of geen verschil is in metabolisme of vetverlies bij mensen die 6 maaltijden per dag eten in vergelijking met mensen die dezelfde hoeveelheid voedsel eten in 3 grotere maaltijden.

We weten dat onze voorouders geen toegang hadden tot een supermarkt die een groot deel van de dag open is. Onze voorouders waren afhankelijk van wat ze vonden/tegenkwamen en daardoor waren er automatisch perioden van vasten en was er ineens een grote maaltijd, dus geen regelmaat.

Bovendien, als we een tijdje niet eten, ontstaat er een proces dat [autofagie](#) heet, het verwijdert afval uit onze cellen.

5) Omega-6 vetten uit zaad en plantaardige oliën zijn goed voor je

Het eten van omega-6 vetten is cruciaal voor onze gezondheid, het belangrijkste probleem



- —
—
- —
—
- —
—

- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

ligt in het feit dat ons eten te veel omega-6-vetzuren bevat, waarvan de meeste afkomstig zijn uit verwerkte zaden en plantaardige oliën.

Het beste is een uitgebalanceerde verhouding van omega-6 en omega-3 vetten van 1: 1. De meeste westerlingen krijgen ongeveer 20-50 maal meer omega-6 dan omega-3's, wat problemen kan veroorzaken.

Een studie toonde aan dat teveel omega-6 vetten uit verwerkte oliën een belangrijke factor is van hartziekten.

Zorg ervoor dat je de juiste omega-3 vetten tot je neemt, onder meer uit chia zaden, vette vis en lijnzaadolie. En verminder je inname van verwerkte omega-6 vetten, Planten margarine, Zonnebloem olie, Mais(kiem) olie, Tarwekiemolie, Soja olie (sla olie).

4) Zoetstoffen zijn veilig suikervervangers en helpen bij het verliezen van gewicht

Uit een studie uit 1986, bij bijna 80.000 vrouwen, bleek dat degenen die kunstmatige



- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

zoetstoffen gebruikt, significant meer kans dan niet-gebruikers op gewichtstoename, ongeacht hun oorspronkelijke gewicht.

Een meer recente studie vertoont vergelijkbare resultaten, de onderzoekers vonden een positieve correlatie tussen de kunstmatige zoetstof en gewichtstoename. Een een hoger BMI bij mensen die kunstmatig gezoete dranken tot zich namen.

Een andere studie toont aan dat chronische levenslange blootstelling aan aspartaam, te beginnen in de baarmoeder, produceert veranderingen in bloedsuikerspiegel en negatieve effecten op het ruimtelijk leren en geheugen bij muizen (het heeft invloed op de insuline reactie van je lichaam, een gevaar voor de type II diabetes).

3) Eten van voeding met low-fat draagt bij tot gewichtsafname

Om de smaak van vetarm voedsel te compenseren, zullen voedselabrikanten doorgaans



- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-

Gezondheid & Voeding

suiker (glucose) of kunstmatige zoetstoffen toevoegen. Zoals hierboven vermeld, kunstmatige zoetstoffen zijn ongezond.

Het idee dat vet slecht is voor ons kwam uit de jaren 70 toen de Amerikaanse voedingsrichtlijnen voor het eerst werden gepubliceerd. Verzadigde vetten (die we zojuist hebben uitgelegd, zijn cruciaal voor onze gezondheid) werden aangewezen als de bron van al het kwaad, terwijl het toedienen van suiker en geraffineerde koolhydraten geen invloed zou hebben. Het is interessant om op te merken dat de obesitas-epidemie rond dezelfde tijd begon...

2) Koolhydraten & granen moeten je grootste bron van calorieën zijn.



Op dit moment is er een strijd gaande tussen mensen die een vetrijk / koolhydraat arm



-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-

dieet gebruiken en degenen die een koolhydraat rijk / vetarm dieet gebruiken.

Terwijl de mainstream volhoudt dat de grootste bron van calorieën moeten komen van complexe koolhydraten (50-60%), zijn er inmiddels veel voedingsdeskundigen die deze stelling tegenspreken. Koolhydraten, in het bijzonder volkoren brood, granen en pasta geven een piek

in het bloed van insuline en leptine, dat is een toonaangevende factor voor veel chronische ziekten.

Een koolhydraat rijk / vetarm dieet werkt gewoon niet, kijk om je heen en zie dat er nooit zoveel mensen geweest zijn die lijden aan obesitas. Dit dieet is goed voor mensen die mager zijn, maar mensen die zwaarlijvig zijn of die metabool syndroom hebben moeten juist ver weg blijven van deze manier van eten blijkt uit [deze studies](#).

Goed geproduceerde vetrijke voeding is essentieel voor onze algemene gezondheid. [Hier zijn 23 studies die de voordelen van een vetrijk / koolhydraat arm dieet aantonen.](#)

1) Soja is gezonde voeding.

Slimme marketing heeft sojabonen aangeduid als een 'super gezonde voeding', maar als je



-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-
- -
-

- -
-

verder kijkt is dit niet helemaal waar.

Meer dan 90% van de soja die wordt geproduceerd is genetisch gemodificeerd en worden de gewassen besproeid met het herbicide [Roundup](#), die gepaard kan gaan met alle nadelige gevolgen voor de gezondheid.

Het merendeel van de soja gebruikt in de westerse wereld wordt bewerkt, in de vorm van sojaolie. In 1999 was 7% procent van de totale voeding in Amerikanen afkomstig uit sojaolie, die is afgeleid van een procedure dat hexaan gebruikt om het de extraheren.

De hele sojabonen bevatten voedingsstoffen maar ze bevatten ook [fytinezuur](#), dat zorgt er voor dat we belangrijke mineralen niet kunnen opnemen, maar remt ook enzymen af die we nodig hebben om ons voedsel te verteren. Dat is een belangrijkste reden voor het oer of [paleo dieet](#) om deze producten minimaal te gebruiken

Soja bevat ook grote hoeveelheden biologisch actieve verbindingen genaamd isoflavones, die fungeren als fyto-oestrogenen. Soja gooit je hormoonhuishouding in de war.

Wanneer is soja dan wel goed voor je?

Wanneer het wordt gefermenteerd zoals bij Tempeh, miso en gefermenteerd vormen van soja. Fermenteren verlaagt de niveaus van fytinezuur en andere anti-voedingsstoffen. De sleutel hier is om te consumeren in kleine hoeveelheden.

Ken jij nog andere misleidende voedselmythes die op grote schaal geaccepteerd worden als waarheid? Deel deze dan in je reactie hieronder.

Bron: collective-evolution.com

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding