

Eiwitten goed voor afvallen, spierherstel en hart en bloedvaten



Eiwitten zijn goed om af te vallen, voor spierherstel bij bijvoorbeeld sporten en nu blijkt ook voor je hart en bloedvaten. Eiwitten helpen namelijk om je bloeddruk te verlagen en de bloedvaten soepel te houden, zeggen onderzoekers van de [University of East Anglia](https://www.ea.ac.uk/).

Het positieve effect is even groot als bij het stoppen met roken en/of meer gaan bewegen. Dat is goed nieuws. Ik eet zelf onder meer vis, peulvruchten, broccoli en spinazie om mijn eiwitten binnen te krijgen. Maar ook creatine en hennepoeder, en dat met name voor het [herstellen tijdens en na het sporten](#).

Lagere bloeddruk en soepelere bloedvaten

De onderzochte personen die de meeste aminozuren binnenkregen, hadden duidelijk een lagere bloeddruk en soepelere bloedvaten. En daarbij zijn dierlijke eiwitten beter voor de bloedvaten en plantaardige eiwitten beter voor de bloeddruk. Plantaardige eiwitten zijn ook goed voor de nieren, deze wordt daardoor minder belast.

Eiwitten die je binnenkrijgt via kabeljauw verlaagt de kans op diabetes, een hoge bloeddruk, beroertes en hartaanvallen. En het heeft ook een ontstekingsremmende effect dat komt door het aminozuur taurine. bron: ergogenics.org

Kortom een heleboel redenen om dagelijks wat meer eiwitten te eten, zowel dierlijke- als plantaardige eiwitten.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding