

Rijpe bananen gezonder dan onrijpe bananen



Je weet dat de bananen in je keuken, naarmate ze langer liggen, bruiner en zoeter worden. Dit komt omdat de enzymen in de banaan het zetmeel omzetten, wat minder zoet is, in suiker. Fruitsuiker wel te verstaan wat gezond voor je is.

Door dit omzetten is de banaan ook eenvoudiger op te nemen voor je darmen. Nu hebben Japanse onderzoekers ook nog eens ontdekt dat een rijpe banaan meer **antioxidanten** bevat. Maar er is nog meer. De donkere plekken die ontstaan na het rijpen, bevatten stoffen die kwaadaardige cellen tegen gaan waaronder **kanker**.

Hoe donkerder de plekken hoe sterker de werking is, een rijpe banaan bevat tot 8 x meer van deze stoffen dan een onrijpe banaan.

Wat is de beste tijd om een banaan te eten?

Dat is wanneer deze volledig rijp is. Behalve wanneer je last hebt van diabetes type 2, dan is het slim om de rijpe banaan samen te eten met een noten pasta, zoals pindakaas. De vetten in pindakaas vertragen de opname van suikers in je bloedbaan, zodat het niet in 1 x in je bloed terecht komt en het makkelijker opneembaar is voor je lichaam.

Bron: simpleorganiclife.org

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding