

Superfoods, voeding met veel vitaminen en mineralen



Superfoods het was even een hype en nu is er veel tegenwind. Maar let wel superfoods zijn niet perse uitzonderlijke voedingsmiddelen. Maar het is voeding waar een meer dan gemiddeld aantal mineralen en vitaminen inzitten. Zo zijn er ook Nederlandse superfoods, zoals bloemkool, boerenkool, blauwe bessen enz enz.

Zo wordt er gesuggereerd dat je moet/kunt leven van alleen superfoods. Dat lijkt mij niet verstandig. Je moet superfoods zien als een aanvulling op je dagelijkse voeding, niet meer en niet minder. En hoeveel geld je daar aan wil uitgeven moet jezelf weten, je kunt het zo gek maken als je wilt

Wat zegt het Voedingscentrum over superfoods

“Superfoods zouden door een hoog gehalte aan goede voedingsstoffen en antioxidanten allerlei positieve effecten hebben op de gezondheid. Maar geclaimde gezondheidseffecten van superfoods zijn over het algemeen niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd.”

Die “goede voedingsstoffen en antioxidanten” waar het voedingscentrum het over heeft zijn dus de al eerder genoemde mineralen en vitaminen. Volgens mij is wetenschappelijk aangetoond dat die belangrijk en in sommige gevallen essentieel zijn.

“Het Voedingscentrum is van mening dat er geen superfoods bestaan. Niet één voedingsmiddel kan alle essentiële voedingsstoffen leveren die het lichaam nodig heeft.” Ik heb nog nergens gelezen dat superfoods alle essentiële voedingsstoffen leveren. Dus deze zin begrijp ik niet helemaal. En klopt ook niet helemaal want dat voedingsmiddel is er wel, moedermelk.

“Gevarieerd eten volgens de Schijf van Vijf is de beste manier om alle belangrijke

voedingsstoffen binnen te krijgen.” Gevarieerd en gezonde vers eten, dat onderschrijft iedereen wel denk ik.

Over de Schijf van Vijf wil ik 2 dingen zeggen:

1. ongeveer 4% van de Nederlandse bevolking houdt zich aan de schijf van 5
2. ik denk dat de schijf van vijf achterhaald is en dat voeding persoonlijk is

[Kritische kijk op de schijf van vijf](#)

Conclusie superfoods

Doe en eet waar je je goed bij voelt of dat nou superfoods zijn of niet. Superfoods zijn een aanvulling op je dagelijkse voeding, met soms unieke stoffen die goed zijn voor onze gezondheid. Superfoods hoeven niet perse duur te zijn. Ik gebruik ze zelf ook en heb ervaren dat deze mij nog gezonder maken en ik denk dat iedereen eens moet uitproberen, want je **voeding is je medicijn**.

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding