

# Geraffineerde oliën, een lege doos

Bijna iedereen weet tegenwoordig dat geraffineerde suiker op vele manieren de gezondheid ondermijnt en dat geraffineerde granen een groot deel van hun voedingswaarde hebben verloren. Maar heel veel mensen beseffen niet dat de meeste oliën die ze gebruiken of de vetten die in honderden voedingsmiddelen verwerkt zitten, in hetzelfde bedje ziek zijn. Onder invloed van een machtige voedingsindustrie en de reclamemachine die deze inzet, blijft men minderwaardige geraffineerde oliën gebruiken onder de vorm van supermarktolieën, margarines, bakmargarines, mayonaise, slasaus, dressings en ontelbare verwerkte voedingsmiddelen. En dat draagt bij tot vele degeneratieziekten!

## Industriële misbaksels

Het is cru om het zo te moeten stellen, maar het overgrote deel van de oliën en vetten die in de handel zijn, zijn van een hopeloos minderwaardige kwaliteit! Ze zijn geen haar beter dan die andere minderwaardige, geraffineerde voedingsmiddelen zoals witte suiker, wit brood en witte rijst. Bijna alle supermarktolieën en in voedingsmiddelen verwerkte vetten zijn goedkope, industriële misbaksels met nauwelijks nog een voedingswaarde, die verkeerde behandelingen ondergingen en verschillende stoffen bevatten die onze gezondheid kunnen ondermijnen! Waar loopt het allemaal verkeerd?

▶ om zoveel mogelijk opbrengst te verkrijgen, worden bij het persen van zaden, noten, kiemen en olijven... **zeer hoge temperaturen** gebruikt. Hierdoor wordt een deel van de meervoudig onverzadigde vetzuren in deze oliën geoxideerd of erger nog, van hun natuurlijke "cis-vorm" omgezet tot een onnatuurlijke "trans-vorm". Deze voor het lichaam storende "transvetten", die tegenwoordig in grote hoeveelheden in oliën, vetten, bakmargarines en bovendien in alle mogelijke verwerkte voedingsstoffen zitten, zijn voor een groot deel medeverantwoordelijk voor aandoeningen als hart- en vaatziekten, gewrichtsaandoeningen, depressiviteit, immuniteitsstoornissen, allergieën, diabetes, onvruchtbaarheid en kanker...

▶ eveneens voor een hoger rendement, wordt er zeer vaak gebruik gemaakt van **chemische solventen** zoals hexanen voor het beter extraheren van de oliën bij persing. Deze schadelijke chemische stoffen moeten vervolgens in een vol-



Transvetten zijn voor een groot deel medeverantwoordelijk voor aandoeningen als hart- en vaatziekten, gewrichtsaandoeningen, depressiviteit, immuniteitsstoornissen, allergieën, diabetes, onvruchtbaarheid en kanker...

gende bewerking weer uit de olie "gevist" worden, wat helaas niet voor de volle honderd procent lukt

▶ vervolgens ondergaat de ruwe olie nog een helle reeks raffinageprocessen: **neutraliseren** bij te alkalische of te zure olie, **bleken of ontkleuren** om steeds een uniforme kleur te verkrijgen van dezelfde olie (+ eventueel bijkleuren met xantophyl of synthetische



Een goede olie van nature nuttige beschermende stoffen als fosfolipiden, fytosterolen, polyfenolen, lipasen, mineralen en vitamines A, D, E en K.

## Extra vierge: het gezonde alternatief

BioGezond raadt ten stelligste haar lezers aan om enkel "extra vierge" oliën en vetten te gebruiken. Dit wil zeggen: oliën en vetten die verkregen zijn door een eerste koude persing, zonder blootstelling aan hoge temperaturen, zonder een raffinage te ondergaan, zonder het gebruik van chemische solventen en chemische bewaarmiddelen. Een goede olie moet nog proeven en ruiken naar en de kleur hebben van zijn oorspronkelijke bron. Dan bevat ze ook nog van nature nuttige beschermende stoffen als fosfolipiden, fytosterolen, polyfenolen, lipasen, mineralen en vitamines A, D, E en K. Lees dus zoveel mogelijk de labels en koop je gezonde vetten en oliën in een betrouwbare (natuur)winkel.

bètacaroteen om tot een standaardkleur te komen), **desodoriseren** met verwijderen van smaak en geur om een zachte en smaakloze standaardolie te verkrijgen, **verwijderen van vrije vetzuren** om de natuurlijke bittere, wat branderige bijmaak weg te nemen en **verwijderen van wassen en gommen**, die anders zorgen voor een natuurlijke troebeling. Het spreekt vanzelf dat bij al deze behandelingen heel wat nuttige stoffen verloren gaan:

- mineralen zoals calcium, magnesium, fosfor, ijzer en chroom
  - fosfolipiden zoals lecithine, die belangrijk zijn voor de vetstofwisseling, voor een goede samenstelling van onze celwanden en voor de prikkeloverdracht in het zenuwstelsel
  - de vitamine E-familie, sterke antioxidanten in vetstructuren en vaatbeschermers bij uitstek
  - de carotenoidenfamilie, eveneens sterke antioxidanten, die ondermeer huid, slijmvliezen en ogen beschermen
  - polyfenolen, sterke antioxidanten die helpen beschermen tegen vaatziekten en kanker
  - fytosterolen, stoffen die helpen het cholesterolgehalte beheersen
  - lipasen, enzymen die de vetvertering ondersteunen
- ▶ door het verlies van alle voornoemde antioxidanten, worden voor een voldoende houdbaarheid vervolgens **chemische bewaarmiddelen** aan de geraffineerde oliën toegevoegd. Absoluut niet veilig en hopelijk straks verboden zijn ondermeer E 320 (BHA, Butylhydroxyanisol) en E 321 (BHT, Butylhydroxytolueen)

## Storend hardingsproces

Dit is helaas nog niet alles! Geraffineerde olie is heel vloeibaar, terwijl men voor talrijke toepassingen in de voedingsindustrie een halfvloeibare of zelfs een vaste vetstof wenst. Denk maar aan broodsmearsels, chocolade, margarines, braadvetten, snoeprepen en gebak. Daarom worden de onverzadigde vetten onder druk, bij hoge temperaturen en met behulp van een katalysator (vaak nikkel) gehard of gehydrogeneerd, waarbij waterstofatomen aan de dubbele, onverzadigde bindingen worden gekoppeld. Hierbij worden onverzadigde vetten omgezet tot de corresponderende verzadigde vetten met een vastere consistentie. Daar kan men zich al ernstig vragen bij stellen: was het niet zo (volgens de door de margarine-industrie gepropageerde stelling) dat onverzadigde vetten veel "gezonder" zijn dan de "ongezonde" verzadigde vetten? Waarom dan onverzadigde vetten door harding terug omzetten tot verzadigde? Maar wat nog erger is: zeker bij partieel of gedeeltelijk hydrogeneren, ontstaan er opnieuw transvetzuren. Tegenwoordig zorgt men er wel voor dat de meeste margarines niet veel transvetzuren meer bevatten, maar honderden andere vetstoffen en voedingsmiddelen bulken nog van de verfoeilijke transvetten.



## Acuton bindt de strijd aan met lichaamsvreemde indringers, waardoor je sneller weer te been bent, sneller vrij kan ademen en de keel tot rust komt

- met een hoog gedoseerd extract van de **vlierbes**, die het binnendringen van vreemde indringers in het lichaam afremt
- met **Pelargonium sidoides**, de Zuid-Afrikaanse plant die de duur van een kou vermindert, de luchtwegen verzacht en vrijer helpt te ademen
- met de belangrijkste voedingsstoffen voor een sterke weerstand: **vitaminen C, D en A** en de **mineralen selenium en zink**

## Acuton de complete weerstandsformule die afrekenet met een acute winteraanval



56 caps.  
€19,95

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels  
en bij de apotheek (CNK 2677-672)  
Info MannaVital: 056 43 98 52 - [info@mannaVital.be](mailto:info@mannaVital.be)  
[www.mannaVital.be](http://www.mannaVital.be)