



[www.purasana.be](http://www.purasana.be)



ontdek onze groene SuperFoods



verkrijgbaar in de natuurwinkel

**purasana**  
your natural protection



Smoothies zijn een handige en lekkere aanvulling bij de voeding.



Er zijn onnoemelijk veel mogelijkheden om te variëren in smaak, geur en kleur.

deren die over een blender beschikt, kan zelf een smoothie naar wens klaar maken door het harmonieuze geheel van fruit in de schil (!) en/of van groenten te pureren. Door het toevoegen van een beetje water, wat vruchtensap of eventueel noten- of granenmelk, verkrijgt men vervolgens een lekkere en vloeibare drank, waarbij dus helemaal niets van het originele fruit of groente verloren ging! Vooral voor kinderen of voor mensen die geen tijd of ruimte hebben om verse groenten en fruit te eten, zijn smoothies van een goede kwaliteit een manier om een gebrekkige aanvoer van groenten en fruit op te vangen. Smoothies zijn dus zeker geen geconcentreerde vruchten- of groentesappen maar gewoon gepureerde vruchten of groenten, die wat verdund zijn!

### BIO is een must!

In BioGezond hebben we al vaak over de meerwaarde van biologische groenten en fruit gesproken. Sinds vorig jaar wordt deze stelling volledig onderbouwd door de grootste studie vergelijkende studie ooit<sup>1</sup>. Deze 'meta-analyse' die zijn conclusies enkel baseerde op goede uitgevoerde vergelijkende studies, stelt dat biologische groenten en fruit gemiddeld 20 tot 40 procent meer antioxidanten bevatten dan reguliere landbouwgewassen! Als je daarbij nog in rekening brengt dat volgens deze studie biologische gewassen (uiteraard) veel minder pesticiden bevatten en tevens een stuk minder van het zware metaal cadmium, dan is het niet meer dan logisch om voor een gezond-

heidsbevorderende smoothie enkel biologische groenten en fruit te gebruiken.

### Oneindig veel variaties mogelijk

Eén van de grote voordelen van smoothies is het feit dat je onnoemelijk veel mogelijkheden hebt om te variëren in smaak, geur en kleur. Niet alleen maakt dit de inname van groenten en fruit attractiever (kinderen!), ook kan je je creativiteit aanwenden naargelang het doel dat je beoogt. Wie bijvoorbeeld het accent wil leggen op detoxificatie kan eerder de groene toer op, door naast groenten ook ingrediënten zoals spirulina en chlorella in te zetten. Wil je vooral het ouderdomsproces afremmen (anti-aging) en beschermen tegen degeneratieziekten, dan kan je basisvruchten zoals appels, peren en bananen combineren met alle soorten bessen (bosbessen, gojibessen, veenbessen, zwarte bessen, aardbeien) of andere superfoods. Wie je vooral een plaatsvervangende maaltijd, dan kan je bijvoorbeeld vruchten combineren met melkwei-eiwitisolat of met noten. Aanbevolen literatuur, te verkrijgen in de natuurwinkel: 'Groene smoothies' (IBAN 9789044739220), 'Superfood smoothies' (IBAN 9789044742022), 'Fit en slank met groene smoothies' (IBAN 9789044738261).  s

1. Baraski M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB, Benbrook C, Biavati B, Markellou E, Giotis C, Gromadzka-Ostrowska J, Rembiałkowska E, Skwarlo-Sota K, Tahvonen R, Janovská D, Niggli U, Nicot P, Leifert C. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. Br J Nutr. 2014 Jun 26;118

# Lekkere smoothies

## Verhoog je inname van groenten en fruit



Ondanks de vele goedbedoelde privé- en overheidsinitiatieven, blijkt volgens een recent marktonderzoek dat de Belg nog minder groenten en fruit eet dan 10 jaar geleden! Dramatisch, want zo mist hij veel beschermende antioxidanten, vitaminen, mineralen, salvestrolen en vezels, die zo nuttig zijn in de strijd tegen de oprukkende degeneratieziekten. Eén van de mogelijke manieren om de consumptie van groenten en fruit te stimuleren, is ze aan te bieden via een lekkere smoothie.

⋮ *Een smoothie is een vloeibare manier om van de gezondheidsvoordelen van fruit of groenten in hun totaliteit (!) te genieten.*

### Ontnuchterende cijfers

De gemiddelde Belg gaf in 2014 amper 88 euro uit aan groenten en 105 euro aan fruit. Dat is een daling van 6 procent in vergelijking met een jaar eerder. Anders uitgedrukt, eet de gemiddelde Belg zo'n 138 g groenten en 118 g fruit per dag, waarmee hij niet eens de helft haalt van de aanbevolen hoeveelheid van dagelijks 300 gram groenten en 250 tot 375 gram fruit. Nochtans waarschuwt de Wereldgezondheidsorganisatie heel terecht dat het gebrek aan antioxidanten uit groenten en fruit één van de hoofdoorzaken is van sterfte in onze leefwereld. Hart- en vaatziekten bijvoorbeeld, ontstaan vooral door een ontstekingsproces van de vaatwand op basis van een gebrek aan antioxidanten en niet in de eerste plaats door cholesterol, zoals ons vaak wordt voorgehouden. En datzelfde tekort aan beschermende antioxidanten speelt ook een voorname rol bij het ontstaan van kanker, waarbij het DNA beschadigd wordt door vrije radicalen. Ook degeneratieziekten zoals diabetes type 2, de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson worden via dit mechanisme uitgelegd.

### Gevraagd: extra antioxidanten!

Je goed in je vel voelen, ziekten een stap voor blijven én er jong uitzien, komen dus vooral neer op het voldoende innemen van antioxidanten via een gezonde voeding. Deze stoffen beschermen onze lichaamscellen tegen agressieve substanties, de zogeheten 'vrije radicalen', waarmee we als westerse mens worden overspoeld door het milieu, verwerkte voeding, geneesmiddelen, allerhande stralingen, werkomstandigheden en onvermijdelijk ook door de eigen stofwisseling. Om die reden wordt ons aangeraden om dagelijks tenminste 5 en liefst 9 porties verse groenten en fruit in te nemen. Voor wie dat cijfer echt niet haalt, zijn 'smoothies' een handige en lekkere aanvulling bij de voeding.

### Geen sappen!

Wie denkt dat hij zijn gebrekkige inname aan groenten en fruit volledig kan compenseren met het drinken van vruchten- en groentesappen, heeft het verkeerd voor. Eerst en vooral mankeer je bij het drinken van deze geperste sappen voor een groot deel de zo belangrijke fruit- en groentevezels. Want de westerse mens haalt met zijn gemiddelde inname van 10 à 14 g vezels ook niet de gewenste hoeveelheid van 25 à 35 g vezels per dag, die onder meer nodig zijn voor een goede darmfunctie, een optimale darmreiniging en gezonde darmflora. Verder is het ook zo dat vooral vruchtsappen, door het ontberen van de belangrijke vezels die de natuurlijke suikers een tijdje 'vasthouden' in de darm, de bloedsuikerspiegel in ons lichaam vaak te snel doen oplopen. En een dergelijke 'hoge glycemische index' bevordert onder meer overgewicht, ouderdomsdiabetes, cariës en stressreacties. Ten slotte worden veel vruchten- en groentesappen nog gefilterd en ontbitterd. Dat leidt ook tot verlies van gezondheidsbevorderende stoffen, zoals de ons tegen kanker beschermende salvestrolen (zie verder).

### Meerwaarde van een smoothie

Met de 'smoothie' deed de laatste jaren een interessante innovatie zijn intrede in de natuurvoeding. Een smoothie is een vloeibare manier om van de gezondheidsvoordelen van fruit of groenten in hun totaliteit (!) te genieten en dit op een veel verstandiger manier dan via vruchten- of groentesappen. Ie-

