



Eet verstandig!

Is dat wel goed genoeg?

door Ard Renaud

'Eet verstandig!' Dat was de titel van een artikel in de Forever in Touch. Als aanvulling daarop heb ik dit artikel geschreven. Het bureau Voorlichting Voeding zegt dat een uitgebalanceerde maaltijd voldoende vitaminen en mineralen bevat. Als u zich maar houdt aan 'de schijf van vijf' dan eet u goed en krijgt u alles binnen wat u nodig heeft om gezond te blijven. Helaas houden de meeste Nederlanders zich niet altijd aan 'de schijf van vijf'.

Recent onderzoek toont overtuigend aan dat tekorten aan Vitamine A, B en D, selenium, koper, calcium, ijzer, zink en magnesium leiden tot verhoogde kansen op het ontstaan van hart- en vaatziekten, kanker en andere ernstige, op grote schaal voorkomende ziektebeelden, evenals tot massaal verlies van conditie in de breedste zin des woord.

Het tekort aan vitaminen en mineralen is waarschijnlijk te herleiden tot het feit dat de Nederlanders bijvoorbeeld tijdens de vakantie minder bezig zijn met de voeding. Wanneer men op vakantie is, wordt al gauw minder rekening gehouden met de



gezonde voeding en de schijf van vijf.

Simpelweg vanwege het feit dat men op vakantie is voor de ontspanning. Dit leidt dan ook gauw tot uit eten gaan en het eten van simpele maaltijden. Ook een

gezellig avondje barbecuen levert weinig vitaminen op, want dan draait het vaak alleen om het heerlijke vlees en de maïskolven, en niet om de zuivelproducten of de vele verse groenten. Ook in perioden van drukte en stress komen we er niet elke dag aan toe om gezond te eten.

Ook kenmerken van de levensstijl zoals roken en alcoholgebruik hebben invloed op de hoeveelheid vitaminen in het lichaam. Het klinkt logisch door te zeggen dat rokers en alcoholgebruikers minder vitaminen binnen krijgen via de voeding. Ondanks dat ze volgens 'de schijf van vijf' eten, hebben ze een extra dosis vitaminen nodig.

Alcohol levert wel energie, maar dat is zogenaamde 'lege energie' en deze draagt absoluut niet bij aan benodigde vitaminen en mineralen.

Dit betekent vaak dat de normale inname van Vitamine A, C, B1, calcium en ijzer te laag kan zijn.

Matig alcoholgebruik heeft nauwelijks invloed op de opname van vitaminen en mineralen. De effecten van matig alcoholgebruik kunnen dus vooral worden verklaard door een lagere inname van vitaminen, terwijl overmatig alcoholgebruik behalve op de inname, ook invloed heeft op de absorptie en verdere verwerking van de vitaminen in het lichaam.

Roken heeft ook geen goede invloed op de inname van vitamine. Roken kan sommige

vitaminen inactief maken, en er dus voor zorgen dat de werking in het lichaam niet meer optimaal is.



Ook de levensstijl is de laatste jaren veranderd. Het moderne voedsel bevat minder verzadigde vetten en minder groente en fruit. Dit kan leiden tot een verlaagd risico op hart- en vaatziekten, overgewicht en bepaalde vormen van kanker. Het vegetarische voedsel, dat meer vezels bevat, kan invloed hebben op de absorptie van bepaalde vitaminen.

Wanneer men rookt, alcohol drinkt en bijvoorbeeld vegetarisch eet, is het van belang toch voldoende vitaminen, mineralen en sporelementen binnen te krijgen. Hiervoor kunt u gebruik maken van voedingssupplementen. Aloe Vera Gel is een uitstekende basis om mee te beginnen. Het is een leverancier van vitaminen, mineralen en sporelementen. Om de basis verder te verbreden, kunt u naast Aloe Vera Gel of welke Aloe drank dan ook verder suppleren met Forever Kids. De naam klinkt altijd wat 'kinderachtig', maar ook voor



volwassenen brengt het de broodnodige aanvulling van de vitaminen, mineralen en verder bioflavonoiden die zo belangrijk zijn voor de gezondheid. Dagelijks hebben we veel vitamine C nodig, hiervoor kunt u Absorbent C slikken. U hoeft nooit bang te zijn dat u daar te veel van in zou kunnen nemen. Drie maal daags 2 tot 3 tabletten ondersteunt het immuunsysteem en helpt tevens bij de aanmaak van voldoende bindweefsel.



We hebben niet alleen voldoende vitamine C nodig om de schade van vrije radicalen te beperken, maar ook om de vetoplosbare anti-oxidanten zoals vitamine E en vitamine A.



Daarvoor hebben we natuurlijk A-Beta Care, wat goed is voor hart en bloedvaten. Selenium, een sporenelement van ongekend belang, is nodig voor de aanmaak van glutamine dat ons lichaam aanmaakt voor de cellulaire verdediging tegen vrije radicalen. Afhankelijk van onze leeftijd hebben we steeds een beetje meer A-Beta Care nodig. Tot dertig jaar is één capsule per dag voldoende, maar tussen de dertig en veertig jaar hebben we 2 capsules per dag nodig, van veertig tot vijftig 3 en boven de 50 neemt u het beste twee maal daags 2 capsules.

Zink is een essentieel mineraal dat vele uitgebreide functies heeft in het lichaam. Het werkt als co-factor voor meer dan tachtig enzymen, en het houdt de structuur van een aantal niet-enzymatische moleculen als bindend element in stand. Veel van de enzymen waar zink mee werkt, hebben te maken met het vervoer van CO₂ vanuit de weefsels naar de longen. Zink is nodig voor de opname van andere voedingsstoffen, zoals vitamine A en B-complex, en is vereist voor het vrijmaken van vitamine A uit de levervoorraad. Andere belangrijke functies heeft zink onder andere bij de eiwit- en DNA-synthese, de omzetting van koolhydraten en de aanmaak van cholesterol. Een vijfde van het lichaamsszink bevindt zich in de huid. Zink helpt bij de verjonging van het weefsel, en is betrokken bij enkele enzymatische reacties die nodig zijn voor de normale werking van de vetklieren van de huid. Zink heeft invloed op de gezondheid van verscheidene lichaamssystemen, zoals het zenuw-, immuun- en voortplantingssysteem, en ook op de zintuigen van smaak en reuk.

Het volgende product van FLP is Fields of Greens, dat hoog staat geschreven. Al was het alleen maar vanwege het chroom dat er in zit.

De ontdekking van de rol van GTF-chroom (GTF = Glucose Tolerantie Factor) voor de

gezondheid, blijkt van grote betekenis. Chroom is een essentieel onderdeel van de glucose tolerantiefactor GTF--chroom verhoogt de cellulaire acceptatie van insuline en is belangrijk voor de omzetting van glucose, de productie en opslag van glycogeen (energie) en de synthese van vetzuren en cholesterol. Het is een nuttig supplement in het geval van slechte voedingsgewoontes. U kunt 3x daags 1 tot 2 tabletten nemen om de stoffen die aan onze groenten tegenwoordig ontbreken verder aan te vullen.



Zorg verder altijd voor voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren die een belangrijke rol spelen bij o.a. onze hormoonhuishouding. Arctic-Sea helpt met het op peil houden van de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Dagelijks 3x 1 tot 2 capsules helpen tevens voor soepele gewrichten en ondersteunen een mooie soepele en gave huid.

Bron:

Int. J. Vitam. Nutr. Res. 2002, H. van den Berg, M. van der Gaag & HFJ Hendriks, Influence of lifestyle on vitamin bioavailability, volume 72, nummer 1, pagina 53-59