

# Wist je dat...

... de groenten die we in Nederland het meest kopen – sla, tomaat en komkommer – de minste vitamines en mineralen bevatten? Er zit voornamelijk vitamine C in. Van de tien populairste groentesoorten zijn sperziebonen (bevat vitamine B1, B2, foliumzuur, kalium, calcium, magnesium en zink) en bloemkool (vitamine C, B2, foliumzuur, kalium, fosfor) het rijkst aan verschillende vitamines en mineralen.

... 'bakkerellen' een heus woord is, en dat daarmee een minder vette bereidingswijze van vlees wordt bedoeld? Bij bakkerellen masseer je het vlees met de hand met olijfolie of wokolie, peper en/of kruiden, maar géén zout (dit onttrekt vocht). Vervolgens laat je het vlees een half uur afgedekt buiten de koelkast op temperatuur komen voordat je het op halfhoog vuur zachtjes bakt, terwijl je het over de bodem van de pan schuift en regelmatig keert.

... WITTE PLEKJES OP JE NAGELS OF SNEL AFBROKKELENDE NAGELS GÉÉN TEKENEN ZIJN VAN CALCIUMGEBREK? DE OORZAAK IS WAARSCHIJNLIJK EEN SCHIMMEL-INFECTIE, ZOALS ZWEMMERSECZEEM.

... prei een van de weinige groentesoorten is waar een beetje onverzadigd vet in zit, dat goed is voor hart en bloedvaten? Eet trouwens ook het donkergroene gedeelte, want dit bevat de meeste vitamines en mineralen.

... **druiven nauwelijks vitamine C bevatten, maar daarentegen wel de meeste voedingsvezels van alle fruitsoorten die in Nederland populair zijn? Druiven bevatten bovendien veel kalium, dat samen met chloor en natrium voor een gezonde bloeddruk en vochtbalans in het lichaam zorgt.**

... bijna alle dieren zelf vitamine C kunnen aanmaken? Alleen mensapen, cavia's en mensen kunnen dit niet. Vitamine C is belangrijk voor een goede weerstand, maar ook voor gezonde botten, huid, tanden en bloedvaten, een goed functionerend zenuwstelsel en het draagt bij aan de energievoorziening en de opname van ijzer. Ook beschermt het je lichaam tegen vrije radicalen. Wil je een echte vitamine-C-bom naar binnen werken, kies dan voor een rode paprika. Die bevat 200% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 75 mg vitamine C; een sinaasappel of kiwi 'slechts' 80%.

... je de winterse somberheid, lusteloosheid en vermoeidheid goed te lijf kunt gaan met vitamine B1, B3, B6, B11, magnesium en zink? Lentegroenten, zoals asperges (veel vitamine B1 en B11) en rucola (vitamine B6 en magnesium), zijn goede keuzes. Meer info op [www.vitamine-info.nl/nieuwsartikel/article/lentevitamines-95](http://www.vitamine-info.nl/nieuwsartikel/article/lentevitamines-95).

... er een wezenlijk verschil bestaat tussen een **THT-datum (ten minste houdbaar tot)** en een **TGT-datum (te gebruiken tot)**? Een **THT-datum vind je op producten die niet snel bederven. Na de THT-datum kun je ze vaak nog veilig eten, hoeguit is de kwaliteit wat minder. Een TGT-datum vind je op zeer bederfelijke producten. Als deze datum is verstreken, is weggooiën het devies.**

... JE PEULVRUCHTEN MINIMAAL VIJFTIEN MINUTEN MOET GAREN? DAN VERDWIJNT DE VAN NATURE AANWEZIGE GIFSTOF LECTINE.

... er zes specifieke vitamines zijn die je weerstand boosten? Dit zijn vitamine A (anti-infectievitamine), B6 (voor de werking van je immuunsysteem), B11 (oftewel foliumzuur, heeft een positief effect op de aanmaak en reactie van de cellen in het immuunsysteem), B12 (heeft invloed op het immuunsysteem door de betrokkenheid bij de DNA- en eiwitsynthese), C (heeft een positief effect op witte bloedcellen en antilichamen) en D (sterke botten, spieren en weerstand). Op [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl) lees je waar ze in zitten.

Bron: Vitamine Informatie Bureau en het Voedingscentrum.