nieuws

Aardbeien beschermen hersenen tegen aftakeling

nieuws

Aardbeien zijn goed voor de hersenen. Dat is de meest opvallende stelling die verdedigd werd tijdens het Berry Health Symposium in California.

7 AUGUSTUS 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:49

Lees meer over:
gezondheid

Aardbeien zijn goed voor de hersenen. Dat is de meest opvallende stelling die verdedigd werd tijdens het Berry Health Symposium in California. Een aantal recente studies toont aan dat de consumptie van aardbeien een eenvoudige manier is om de cognitieve functie aan te scherpen.

Zo hebben onderzoekers van het Chicago Healthy Aging Project vastgesteld dat oudere mensen een tragere cognitieve achteruitgang kennen indien ze minstens één keer per maand aardbeien eten. Vrouwen die aan een nog hogere frequentie aardbeien verorberen vertragen de aftakeling van hun cognitieve capaciteiten met ruim 16 procent ten opzichte van leeftijdsgenoten die zich minder vaak te goed doen aan de rode vruchten.

Onderzoekers van de Tufts University in Medford zijn dan weer tot de bevinding gekomen dat aardbeien ook deugdelijk zijn voor het geheugen en motorieke functies. De vruchten zijn immers rijk aan antioxidanten die de membranen van zenuwcellen zouden beschermen tegen infecties en oxidatie. Op die manier kunnen ze het verouderingsproces in ons lichaam vertragen.

Naar schatting één op de acht 65-plussers in de VS lijdt aan Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie. De ziekte kan niet genezen worden en behandelingen zijn weinig effectief. Ook al omdat het aantal bejaarden op onze planeet tegen 2050 zal verdrievoudigen, kunnen aardbeien een belangrijke preventieve rol spelen bij de bescherming van onze hersenen.

Ook andere bessen, zoals frambozen of bosbessen, zijn overigens goed voor de gezondheid: ze beschermen het hart, verminderen het risico op kanker en werken zelfs als ontstekingsremmer.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada