nieuws

Meer groenten eten, maakt ons aantrekkelijker

nieuws

Wie gezonde voeding onvoldoende acht als motivatie om meer groenten te eten, gaat misschien toch overstag nu blijkt dat het eten van groenten ons mooier maakt.

21 FEBRUARI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:58

Lees meer over:
gezondheid

Wie gezonde voeding onvoldoende acht als motivatie om meer groenten te consumeren, gaat misschien toch van mening veranderen nu de universiteit van Nottingham aantoonde dat het eten van groenten ons mooier maakt. Carotenoïden, een antioxidant die in tomaten, pepers, wortelen en pruimen zit, doet onze huidskleur er gezonder uitzien. Gezonder is volgens de onderzoekers een synoniem voor aantrekkelijker.

"Wie zes weken lang dagelijks minstens vijf porties groenten en fruit eet, zal er gezonder en bijgevolg aantrekkelijker uitzien", beweert Ian Stephen, die het onderzoek organiseerde. De vetlaag onder onze huid slaat de carotenoïden op, met een mooie, bijna gouden gloed tot gevolg.

Stephen zocht bij 80 deelnemers uit of de gloed van hun gezicht afkomstig was van hun dieet, dan wel van de melanine die vrijkomt als we in de zon lopen. Een andere groep deelnemers kregen foto’s te zien die ze naar eigen smaak aantrekkelijker mochten maken. De meeste deelnemers gaven de foto's een beetje meer 'zonnebruin' maar draaiden stevig aan de carotenoïdenknop want een gouden groentegloed vonden ze nog mooier.

"Aantrekkelijkheid heeft een evolutionair doel", vertelt professor Perret, hoofd van het Perception Lab, "zo herkennen we een gezonde kwaliteitspartner." Het zou de eerste keer zijn dat die theorie bij mensen onderzocht is. Perret ziet gelijkenissen met de

dierenwereld waar felgekleurde bekken of mooie veren de gezondheid van het dier aantonen en vrouwen vaak de kleurigste mannetjes verkiezen.

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