nieuws

Broccoli en bloemkool beschermen binnenkant slagaders

nieuws

Broccoli is niet zomaar een groente die gegeten moet worden om aan de gewenste 'vijf stuks groenten en fruit per dag' te komen, zo meldt de Sunday Telegraph. Wie broccoli eet, krijgt in één moeite door een beschermende laag aan de binnenkant van de slagaders en dat wil zeggen dat de kans op het dichtslibben van die aders, en dus op hartziekten, kleiner wordt.

7 SEPTEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:09

Lees meer over:
tuinbouw
gezondheid
consument

Broccoli is niet zomaar een groente die gegeten moet worden om aan de gewenste 'vijf stuks groenten en fruit per dag' te komen, zo meldt de Sunday Telegraph. Wie broccoli eet, krijgt in één moeite door een beschermende laag aan de binnenkant van de slagaders en dat wil zeggen dat de kans op het dichtslibben van die aders, en dus op hartziekten, kleiner wordt.
Niet alleen broccoli blijkt over deze gezondheidsbevorderende eigenschap te beschikken. Bloemkool en andere koolsoorten hebben hetzelfde effect. Dat blijkt uit onderzoek dat werd verricht onder leiding van dr. Paul Evans, van het Nationaal Hart en Long Instituut van het Londense Imperial College.
Zijn ploeg ontdekte, bij proeven op muizen, dat de chemische substantie sulforafaan, dat in deze groenten natuurlijk voorkomt, het eiwit stimuleert dat zorgt voor een 'verdedigingsmechanisme' tegen schade aan de slagaders. "Sulforafaan", aldus dr. Evans, "tref je in natuurlijke vorm aan in broccoli, dus nu moeten we nagaan of het eten van die groente, en van andere groenten uit dezelfde 'familie' dezelfde beschermende uitwerking heeft".

Ook moet nog nagegaan worden of langs deze weg de ziekte in reeds aangetaste slagaders nog kan worden afgeremd. Volgens professor Peter Weissberg, medisch directeur van de Britse Hartstichting, "is hier sprake van een fascinerende ontdekking die de mogelijkheid biedt om door het eten van bepaalde groenten hartziekten te voorkomen. Dit kan leiden tot een meer gerichte aanpak, ofwel medisch ofwel via dieet, om de aandoeningen die kunnen uitmonden in hartaanvallen en beroertes, te voorkomen of te verminderen".

Bron: Belga

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