nieuws

Experts oneens over heilzame werking waterkers

nieuws

Britse onderzoekers beweren dat dagelijks waterkers eten beschermt tegen kanker. De groente vermindert de schade aan DNA in de cellen. Waterkers behoort net zoals broccoli tot de kruisbloemige groenten.
Voedingsspecialisten raden al langer het eten van meer kruisbloemige groenten aan om kanker te vermijden. Andere wetenschappers staan echter sceptisch tegenover het Britse onderzoek. Ze noemen de onderzoeksgroep te klein, stellen dat alle fruit en groenten een beschermend effect hebben en dat er dus niks speciaals is aan waterkers.

21 FEBRUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

Britse onderzoekers beweren dat dagelijks waterkers eten beschermt tegen kanker. De groente vermindert de schade aan DNA in de cellen. Waterkers behoort net zoals broccoli tot de kruisbloemige groenten. Voedingsspecialisten raden al langer het eten van meer kruisbloemige groenten aan als beschermingsmiddel tegen kanker.
Het onderzoek toonde aan dat de proefpersonen die dagelijks waterkers aten, 23 procent minder DNA-beschadiging hadden in de witte bloedcellen, en dat wordt beschouwd als een aanduiding voor de vatbaarheid voor kanker. De antioxidanten in het bloed waren met 100 procent gestegen.
Hoe enthousiast de onderzoekers ook zijn over deze resultaten, anderen staan er sceptisch tegenover. Ze noemen de onderzoeksgroep te klein en stellen dat alle fruit en groenten een beschermend effect hebben op kanker en dat er niets speciaals is aan waterkers. Om voldoende antioxidanten binnen te krijgen via waterkers, moet je er trouwens dagelijks 85 gram van eten, en dat is een hele berg. Het is beter een gevarieerd dieet te eten, met verschillende soorten groenten en fruit.(MP)

Bron: Het Laatste Nieuws

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