nieuws

Fruit en groente steeds minder bitter

nieuws

Het fruit en de groenten die we eten smaken steeds minder bitter, maar bevatten daardoor ook minder gezonde bestanddelen. Dat moet blijken uit een nieuwe internationale studie die gepubliceerd is in het vaktijdschrift NewScientist. De bestanddelen die voor een bittere smaak zorgen en tegelijk ook heel wat positieve effecten op de gezondheid hebben, de zogenaamde fytonutriënten, zijn steeds in kleinere getale terug te vinden in groente en fruit.

30 OKTOBER 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:32

Lees meer over:
gezondheid
onderzoek



Het fruit en de groenten die we eten smaken steeds minder bitter, maar bevatten daardoor ook minder gezonde bestanddelen. Dat moet blijken uit een nieuwe internationale studie die gepubliceerd is in het vaktijdschrift NewScientist. De bestanddelen die voor een bittere smaak zorgen en tegelijk ook heel wat positieve effecten op de gezondheid hebben, de zogenaamde fytonutriënten, zijn steeds in kleinere getale terug te vinden in groente en fruit.
Bitter in de mond maakt het hart gezond, zo luidt de volkswijsheid. Maar uit een studie die gepubliceerd werd in NewScientist blijkt nu dat onze groenten en fruit steeds minder bitter smaken, terwijl de bestanddelen die voor de bittere smaak zorgen, net heel wat positieve gezondheidseffecten hebben, onder meer ter bescherming tegen kanker en hart- en vaatziekten. Er is een algemene tendens naar zoetere smaken, zo blijkt.

Nochtans is die bittere smaak dus wel goed voor ons. Het superbittere naringine in witte pompelmoes zou bijvoorbeeld een ontstekingsremmende eigenschap hebben en de groei van borstkankercellen afremmen. En fytonutriënten in bittere cacao, koffie en bessen kunnen het risico op hart- en vaatziekten verkleinen omdat ze ontsteking verminderen en beschermingsmechanismen in de cellen activeren.

Dat nieuwe groente- en fruitvariëteiten minder bitter zijn van smaak, is volgens professor Maurice De Proft van het laboratorium voor plantenteelt aan de KU Leuven niet noodzakelijk het gevolg van een bewuste strategie. “Tuinders hebben dit niet bewust gedaan voor de smaak, wel voor de groeikracht van de plant. Witloof groeit nu eenmaal beter als het meer suikers uit zijn wortels haalt", aldus De Proft. “Door de toename van de zoetstoffen proeft het minder bitter, maar er zitten nog altijd evenveel gezonde bitterstoffen in witloof.”
Meer info: NewScientist

Bron: Het Belang van Limburg

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