nieuws

Fruit en groenten verlengen levensduur met drie jaar

nieuws

Enkele veranderingen in de levensstijl kunnen een mensenleven met elf tot twaalf jaar verlengen. Dat blijkt uit een studie van de universiteit van Cambridge. Stoppen met roken, meer beweging en een gezonder dieet bleken uiteraard de belangrijkste factoren voor een langer leven. De levensverwachting zou gemiddeld met drie jaar stijgen bij personen die dagelijks vijf porties fruit of groenten consumeren.

27 APRIL 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Enkele veranderingen in de levensstijl kunnen een mensenleven met elf tot twaalf jaar verlengen. Dat blijkt uit een studie van de universiteit van Cambridge. Stoppen met roken, meer beweging en een gezonder dieet bleken uiteraard de belangrijkste factoren voor een langer leven. De levensverwachting zou gemiddeld met drie jaar stijgen bij personen die dagelijks vijf porties fruit of groenten consumeren.
Het onderzoek is een onderdeel van een Europese studie naar de gezondheidstoestand van de EU-inwoners. Ruim een half miljoen mensen in tien verschillende landen worden onderzocht. Ze moesten regelmatig vragenlijsten invullen en op controle bij gezondheidswerkers. Onderzoekleidster **Kay-Tee Khaw**: "Voor veel mensen is het ingewikkeld om de dagelijkse levensstijl te veranderen. Maar we hebben nu gevonden dat zelfs de kleinste verandering al veel resultaat kan opleveren".

Bron: De Morgen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1030 Schaerbeek

Contact

T •

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

Webdesign by Who Owns The Zebra