nieuws

Fruitsap beter dan vitaminepil

nieuws

Volstaat het vitamine C-pillen te slikken, of levert echt fruit medische voordelen op? De natuur is sterker dan de pillen, leert een studie van de universiteit van Milaan. Onderzoekster Serena Guarnieri liet haar proefkonijnen sap van bloedsinaasappels drinken, met zuivere vitamine C versterkt water of gewoon suikerwater. Het bloed van fruitsapdrinkers bleek veel beter opgewassen tegen veroudering dan dat van de anderen.

24 APRIL 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

Volstaat het vitamine C-pillen te slikken, of levert echt fruit medische voordelen op? De natuur is sterker dan de pillen, leert een studie van de universiteit van Milaan.
Vitamine C voorkomt de oude, gevreesde zeemansziekte scheurbuik en helpt ook verkoudheden te onderdrukken. Aan de vitamine worden ook nog andere heilzame effecten toegeschreven, onder andere in de strijd tegen ouderdomskwalen. Serena Guarnieri nam met haar onderzoekers van Milaan de proef op de som: ze liet haar proefkonijnen ofwel sap van bloedsinaasappels drinken, met zuivere vitamine C versterkt water, of gewoon suikerwater.
In het sinaasappelsap en het vitaminewater zat precies evenveel vitamine C. Na enkele uren tapte ze bloed af bij haar proefpersonen, en 'verouderde' dit bloed kunstmatig met waterstofperoxide. Dit scheikundige middel tast het DNA aan op dezelfde wijze zoals antioxidanten in ons lichaam doen waardoor we verouderen.
Het bloed van fruitsapdrinkers bleek veel beter opgewassen tegen veroudering dan dat van hen die het met vitamine C-water of met suikerwater moesten stellen. Guarnieri vermoedt dat de wisselwerking tussen de vitamine C en andere stoffen uit de sinaasappels zorgen voor de bescherming tegen de antioxidanten, en dat zuivere vitamine C daarvoor niet volstaat.(KS)
Meer informatie: Orange juice vs vitamin C: effect on hydrogen peroxide-induced DNA damage in mononuclear blood cells

Bron: Het Nieuwsblad

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