

Koffie bezorgt lichaam een pak antioxidanten

nieuws

Volgens in de VS uitgevoerd onderzoek krijgt het gemiddelde Amerikaanse lichaam de meeste antioxidanten binnen via koffie. Op nummer twee en drie in het lijstje staan zwarte thee en bananen. "Toch zijn groenten en fruit nog steeds de gezondste voedingswaren", waarschuwt onderzoeker Joe Vinson.

🕒 30 AUGUSTUS 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

□

Volgens in de VS uitgevoerd onderzoek krijgt het gemiddelde Amerikaanse lichaam de meeste antioxidanten binnen via koffie. Op nummer twee en drie in het lijstje staan zwarte thee en bananen. "Toch zijn groenten en fruit nog steeds de gezondste voedingswaren", waarschuwt onderzoeker Joe Vinson.

Wie de nodige hoeveelheid antioxidanten in het westerse lijf wil, eet fruit en groenten en drinkt sloten thee. Op die manier beperken vitamines de schadelijke werking van vrije radicalen in het lichaam. Om deze theorie te testen vergeleken wetenschappers de antioxidante inhoud van meer dan 100 verschillende voedingsproducten, zoals groenten, olie, drank, noten en fruit.

Die informatie werd gekoppeld aan gegevens van het Amerikaanse Departement of Agriculture over de bijdrage van elk product aan het Amerikaanse dieet. En zowaar, koffie - zowel met als zonder cafeïne - is nummer één als het op de inname van antioxidanten aankomt.

Voor de Belg betekent het onderzoek op het eerste gezicht prima nieuws, want die dronk in 2001 gemiddeld zo'n 135 liter koffie. En de drank is aan een herwaardering toe. Vroeger al wezen verschillende studies op de positieve gevolgen van koffie. Wie elke dag drie kopjes drinkt, loopt de helft minder kans op galstenen, bepaalde soorten kanker, jetlag, zelfmoordneigingen, astma, diabetes type 2 en zelfs de ziektes van Alzheimer en Parkinson.

Alle koffiesluizen open dan maar? Volgens professor Joe Vinson gaat dat dan weer te ver. Hij raadt de mensen aan om maximaal twee koppen koffie per dag te drinken. En zeker de voordelen van vers fruit en verse groenten niet uit het oog te verliezen. "Want spijtig genoeg eten we nog steeds te weinig groenten en fruit".

Bron: De Morgen

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra