nieuws

Kolen uitstekende bron van voedingsstoffen

nieuws

Wie kolen zegt, denkt aan zware en calorierijke winterkost. Niets is minder waar, want kolen bevatten weinig calorieën en zitten boordevol essentiële voedingsstoffen.

8 JANUARI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:20

Lees meer over:
gezondheid
consument

Wie kolen zegt, denkt aan zware en calorierijke winterkost. Niets is minder waar, want kolen blijken van nature weinig calorieën te bevatten. Bovendien zitten ze boordevol essentiële voedingsstoffen. Ze zijn een uitstekende bron van voedingsvezels, vitamine C, foliumzuur en vitamine K en bevatten bioactieve stoffen die mogelijk een rol spelen in de preventie van welvaartsziekten. Dat meldt het Nutrition Information Center (NICE).
Net zoals andere groentesoorten zijn kolen nutriëntdense voedingsmiddelen. Dat wil zeggen dat ze relatief veel essentiële voedingsstoffen bevatten voor weinig calorieën. Zo zijn spruiten en broccoli bijvoorbeeld bijzonder rijk aan vitamine K. Hun aanbreng is tot 25 maal hoger dan deze uit andere voedingsbronnen zoals fruit, vlees, eidooier, granen en zuivelproducten. Andere kolen leveren een belangrijke bijdrage aan de inname van kalium, calcium, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6 en vitamine A.

In het kader van een gezonde voeding wordt aangeraden om 300 gram groenten per dag te eten. Om volop van de gezondheidsvoordelen van groenten te genieten, is variëren de boodschap. Dat geldt ook voor kolen: wissel ze af met andere groenten en varieer met verschillende koolsoorten. Variëren kan volgens de seizoenen, maar ook via de kleuren. Een breed kleurenspectrum biedt een perfecte cocktail van bioactieve stoffen, vitaminen, mineralen en voedingsvezels.

Meer info: NICE

Bron: NICE

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