nieuws

Onderzoekers maken index met waarde voedingsmiddelen

nieuws

Wetenschappers van de Universiteit van Yale hebben een index opgesteld waarop je kunt zien hoe gezond voedingsproducten wel of niet zijn. De wetenschappers gebruikten daarvoor dertig parameters. Gezonde en waardevolle producten bevatten veel vezels, vitamines, ijzer, calcium, omega 3-vetzuren, caroteen en ijzer. Verzadigde vetzuren, suiker en zout halen het cijfer naar beneden. Broccoli, spinazie, kiwi's en sinaasappels voeren de lijst aan, terwijl melkchocolade, cake en waterijs de rij sluiten.

27 OKTOBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:05

Wetenschappers van de Universiteit van Yale hebben een index opgesteld waarop je kunt zien hoe gezond voedingsproducten wel of niet zijn. De wetenschappers gebruikten daarvoor dertig parameters. Gezonde en waardevolle producten bevatten veel vezels, vitamines, ijzer, calcium, omega 3-vetzuren, caroteen en ijzer. Deze stoffen stuwen het eindcijfer naar omhoog. Verzadigde vetzuren, suiker en zout halen het cijfer naar beneden en zijn dus minder gezond.
Daarnaast beïnvloeden ook de kwaliteit van de eiwitten en het vet én het aantal calorieën het cijfer. De calorieën in de tabel slaan telkens op de hoeveelheid per 100 gram of 100 milliliter. Groenten en fruit scoren goed omdat ze veel vitamines, mineralen en voedingsstoffen bevatten. Vlees bevat veel proteïne, vitamine B12 en zink, maar bevat ook minder gunstige stoffen. Bovendien is het calorierijk, wat maakt dat vlees in de lijst pas in de lagere middenmoot de kop opsteekt.
Broccoli, spinazie, kiwi's en sinaasappels voeren de lijst aan - melkchocolade, cake en waterijs sluiten de rij. Een hamburger (25 punten) wordt ietwat verrassend hoger ingeschat dan een spiegelei (18 punten) en zelfs kokosnoot (24 punten).(KS)
Meer informatie: Nuval Nutritional Scoring System

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