

Veel groenten eten bevordert mentale alertheid

nieuws

Elke dag groenten eten, kan de achteruitgang van het geheugen vertragen. Vooral groene bladgroenten blijken een heilzame werking te hebben. Wie drie porties groenten per dag eet, is mentaal even alert als iemand die vijf jaar jonger is. Veel fruit eten zou geen effect hebben. Dat blijkt uit een studie aan de Rush-universiteit van Chicago. In eerder onderzoek had dezelfde groep uit Chicago al aangetoond dat groenten ook beschermen tegen Alzheimer.

🕒 25 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Elke dag groenten eten, kan de achteruitgang van het geheugen vertragen. Vooral groene bladgroenten blijken een heilzame werking te hebben. Wie drie porties groenten per dag eet, is mentaal even alert als iemand die vijf jaar jonger is. Veel fruit eten zou geen effect hebben. Dat blijkt uit een studie aan de Rush-universiteit van Chicago.

Eén en ander heeft te maken met het gehalte aan vitamine E, dat in groenten hoger ligt dan in fruit. Van vitamine E is bekend dat het positief inwerkt op het brein. Vooral groenten als sla, spinazie en boerenkool zijn rijk aan deze vitamine en in iets mindere mate ook courgettes, aubergines en broccoli. Groenten en sla worden vaak gegeten met een olieachtige saus of dressing die de absorptie van vitamine E door het lichaam bevordert, maar dan weer als nadeel heeft dat ze cholesterol bevatten.

Het onderzoeksteam, onder leiding van Marta Clare Morris, onderzocht de effecten van dieet op de mentale gezondheid bij ruim 4.000 gepensioneerde mannen en vrouwen. Zij ondergingen allemaal een aantal tests die twee keer herhaald werden, telkens met een tussenpoos van drie jaar. Bij de proefpersonen die minstens drie porties groenten per dag op hun dieet hadden staan, bleek het geheugen 40 procent minder achteruitgegaan dan bij zij die weinig of geen groenten aten. Hoe ouder de proefpersonen waren, hoe groter het effect. Het Amerikaanse onderzoeksteam publiceerde zijn bevindingen in het medisch vakblad 'Neurology'. In eerder onderzoek had dezelfde groep uit Chicago al aangetoond dat groenten ook beschermen tegen Alzheimer.

Meer informatie: [Vegetables, Not Fruit, Help Fight Memory Problems in Old Age](#)

Bron: Het Laatste Nieuws

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](#)