nieuws

"Verwerkte groenten hebben plaats in voedingsdriehoek"

nieuws

Om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 300 gram groenten te halen, kunnen verwerkte groenten een goed alternatief zijn voor verse groenten. “Al te vaak wordt een gebrek aan tijd om verse groenten aan te kopen en te bereiden aangehaald als excuus door wie de aanbeveling niet haalt”, stelt NICE, het Nutrition Information Center.

26 JULI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:22

Lees meer over:
voedingsindustrie
gezondheid

Om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 300 gram groenten te halen, kunnen verwerkte groenten een goed alternatief zijn voor verse groenten. “Al te vaak wordt een gebrek aan tijd om verse groenten aan te kopen en te bereiden aangehaald als excuus door wie de aanbeveling niet haalt”, stelt NICE, het Nutrition Information Center. “Verwerkte groenten hebben het voordeel dat ze langer houdbaar en snel en gemakkelijk te bereiden zijn.”

In de beleving van de doorsnee consument zijn verwerkte groenten ondergeschikt aan verse groenten. Het industriële verwerkingsproces wordt vaak beschouwd als een proces dat de voedingswaarde aantast. Volgens NICE heeft de groenteverwerkende industrie de laatste jaren heel wat inspanningen geleverd om via product- en procesinnovaties de voedingswaarde van haar producten maximaal te bewaren.

Toch is het voor het voedingsinformatiecentrum duidelijk dat processen zoals blancheren, diepvriezen, inblikken en ontdooien gepaard gaan met een zeker verlies aan voedingsstoffen. “Maar dit is ook het geval wanneer verse, onverwerkte groenten gekoeld of ongekoeld worden bewaard en vervolgens worden bereid”, klinkt het. “Een ander nadeel van verse groenten is dat ze vaak langere gaartijden vereisen dan verwerkte groenten. Bovendien zijn aangekochte groenten zelden veldvers.”

NICE wijst erop dat het vooral belangrijk is om voldoende groenten te eten. Een consumptie van 300 gram groenten per dag wordt in verband gebracht met de preventie van hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker, overgewicht, diabetes, osteoporose en constipatie. “Dat kunnen zowel rauwe, vers bereide als verwerkte groenten zijn. Variatie blijft alsnog de belangrijkste aanbeveling”, aldus NICE. Wel wijst het erop dat er een onderscheid moet gemaakt worden tussen diepvriesgroenten, diepvriesgroenten met toevoegingen zoals room of allerhande sauzen en groenten in glas of blik. “De toevoeging van vet en zout wordt best beperkt. Kies bij voorkeur groenten met minder dan 30 energieprocent vet en zonder toegevoegd zout”, waarschuwt NICE.
Het voedingsinformatiecentrum adviseert ook om diepvriesgroenten te bereiden op een manier waarbij voedingsstoffen maximaal bewaard blijven, zoals stomen, koken onder hoge druk, conventioneel koken of koken met weinig water. “Groenten in glas of blik dient men enkel op te warmen. Door ze te spoelen voor gebruik, kan je een deel van het toegevoegde zout wel verwijderen.”
Meer informatie: Weten over eten - verwerkte groenten

Bron: Nutrinews

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