nieuws

Vitamine C in fruit helpt astma voorkomen

nieuws

Ouders die hun kinderen hebben aangeleerd dat fruit goed is voor hen, krijgen weer een ruggensteuntje door wetenschappelijk onderzoek dat de Sunday Times heeft ingekeken. Want de vitamine C die fruit bevat blijkt ook te helpen om astma te voorkomen. Onderzoekster Jane Burns van de Harvard-universiteit deed proeven met 2.112 tieners en daaruit bleek dat de 'proefkonijnen' die weinig vitamine C binnenkregen een veel grotere kans lopen om last te krijgen van astma, zwakke longen en de daarbij horende piepende ademhaling.

16 JULI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

Ouders die hun kinderen hebben aangeleerd dat fruit goed is voor hen, krijgen weer een ruggensteuntje door wetenschappelijk onderzoek dat de Sunday Times heeft ingekeken. Want de vitamine C die fruit bevat blijkt ook te helpen om astma te voorkomen. Dat werd ontdekt door vorsers aan de prestigieuze Amerikaanse Harvard-universiteit.

Onderzoekster Jane Burns deed daar proeven met 2.112 tieners en daaruit bleek dat de 'proefkonijnen' die weinig vitamine C binnenkregen een veel grotere kans lopen om last te krijgen van astma, zwakke longen en de daarbij horende piepende ademhaling. Leeftijdgenoten die veel fruit (en groente) eten en dus langs natuurlijke weg veel vitamine C opnemen, lopen veel minder risico.

Volgens Burns wijst dit erop dat de door de Amerikaanse overheid aangeraden 85 milligram vitamine C per dag niet voldoende is om te garanderen dat jonge mensen robuuste en gezonde longen ontwikkelen. In haar verslag, dat verscheen in het tijdschrift 'Chest', breekt de onderzoekster ook een lans voor het eten van vette vis zoals makreel, die veel vitamine D en omega 3 bevat en de longen beschermt.

De vitaminen die fruit en vis bevatten beschermen de cellen die de 'voering' van onze luchtwegen vormen tegen schade door 'vrije radicalen'. De omega 3 bestrijdt irritatie in

de longen. Eén probleem bij dat alles is, zoals Jane Burns bevestigt, dat veel jongeren niet echt warm lopen voor het eten van fruit, en dat vette vis nog minder geliefd is.(KS)

Bron: Belga

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