nieuws

Vitamine C moet beschermen tegen stress en vervuiling

nieuws

De Hoge Gezondheidsraad, het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, heeft de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C voor volwassenen opgetrokken tot 120 milligram per dag. De reden voor de beslissing is de vaststelling dat mensen steeds meer blootstaan aan stress en vervuiling.

27 MEI 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:
gezondheid

De Hoge Gezondheidsraad, het adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, heeft de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C voor volwassenen opgetrokken tot 120 milligram per dag. Tot nog toe gold voor volwassenen 70 mg en alleen voor rokers 120 mg per dag. De reden voor de beslissing is de vaststelling dat mensen steeds meer blootstaan aan stress en vervuiling, meldt het gezondheidsmagazine Bodytalk.
Vitamine C is één van de antioxidanten die het best in staat is de vrije radicalen in het lichaam te neutraliseren. Vrije radicalen zijn bijproducten van onze stofwisseling die schade kunnen berokkenen aan weefsels en tot gezondheidsproblemen als kanker kunnen leiden.

Onder meer stress kan de productie van vrije radicalen verhogen. Chronische stress, zoals een permanent hoge werkdruk, belast het immuunsysteem dat aanhoudend geprikkeld wordt, wat resulteert in een verhoogde productie van vrije radicalen. Dat luchtvervuiling het risico op kwalen aan hart en luchtwegen doet toenemen, is deels het gevolg van het inademen van fijn stof dat chemische reacties op gang brengt waarbij eveneens meer vrije radicalen gevormd worden.
"Gezonde voeding, met voldoende groenten en fruit, vormt het belangrijkste wapen tegen stress en vervuiling. Vitamine C is één van de beste antioxidanten, met als

bijkomend voordeel dat je er geen overdosis van kan innemen. Het teveel plas je gewoon uit. Verschillende buurlanden en de Amerikaanse 'Drug and Food Administration' hebben hun vitamine C-norm de laatste tijd ook al verhoogd", aldus dokter Marleen Finoulst in Bodytalk.
We moeten niet met z’n allen aan de vitaminesupplementen, zegt Greet Vansant, voedingsdeskundige aan het UZ Leuven. "Als mensen zich houden aan gezonde eetgewoonten, inclusief de aanbevolen vijf porties groenten en fruit per dag, zijn zelfs met die hogere norm geen extra's nodig. Ongezonde leefomstandigheden moeten aanzetten tot een gezondere levensstijl en niet tot compensatie met supplementen".
Wie elke dag de aanbevolen hoeveelheid vitamine C wil binnenspelen, moet veel groenten en fruit eten. Vooral zwarte bessen (200 mg), paprika's (165 mg), broccoli en andere kolen (100 mg), kiwi's (95 mg) en aardbeien (60 mg) hebben een hoog vitamine C-gehalte per portie van 100 g, schrijft de Hoge Gezondheidsraad. Het vitaminegehalte vermindert als voedingswaren langer dan vijf dagen bewaard worden. Ook de bereidingswijze heeft een invloed. Langdurig koken doet het vitamine C-gehalte aanzienlijk dalen. Dan zijn blancheren (verlies van 35%), stomen (afname van 20%) en koken in de microgolf of snelkookpan (vrijwel geen verlies) beter.

Bron: Belga/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

𝕏 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