nieuws

Water drinken maakt huid niet mooier

nieuws

Veel water drinken om een mooiere huid te drinken slaat nergens op, zo heeft de Britse krant Daily Telegraph gemeld. Groenten en fruit scoren veel beter.

23 NOVEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:10

Lees meer over:
gezondheid

Veel water drinken om een mooiere huid te drinken slaat nergens op, zo heeft de Britse krant Daily Telegraph gemeld. Wie positieve resultaten wil boeken, wordt aangeraden meer groenten en fruit te consumeren.
Dat steeds meer mensen over straat lopen met een flesje water in de hand toont duidelijk aan dat de pleidooien voor het drinken van veel water succes hebben. Maar vooral vrouwen zijn ervan overtuigd dat water vaak ook een middel is om een mooie huid te krijgen, maar dat slaat volgens nieuw onderzoek helemaal nergens op.
In een rapport van de Britse Nutrition Foundation staat dat er geen enkel wetenschappelijk bewijs bestaat voor een verband tussen water drinken en een mooie huid. Om de huid glanzend te houden, wordt aangeraden om een evenwichtig dieet te volgen, met veel groenten en fruit.
Ook deugddoend zijn het gebruik van zonnecrème met een hoge beschermingsfactor en niet roken. Voor de duidelijkheid: veel water drinken is wel aan te bevelen voor de algemene gezondheidstoestand.

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