nieuws

Website berekent benodigde portie groenten en fruit

nieuws

Op de website fruitrevolution.be kan iedereen online berekenen hoeveel fruit en groenten er dagelijks gegeten moet worden om voldoende antioxidanten binnen te krijgen. Dat kadert in de strijd tegen allerhande ziektes zoals kanker, hart- en vaatziekten en Alzheimer. Het initiatief komt van FruitBiz, de overkoepelende telervereniging van de Belgische Fruitveiling en Veiling Borgloon. De zogenaamde antioxidantenschijf moet volgens de initiatiefnemers ook een mentaliteitswijziging rond fruit tot stand brengen.

14 MEI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

Op de website fruitrevolution.be kan iedereen online berekenen hoeveel fruit en groenten er dagelijks gegeten moet worden om voldoende antioxidanten binnen te krijgen. Dat kadert in de strijd tegen allerhande ziektes zoals kanker, hart- en vaatziekten en Alzheimer. Het initiatief komt van FruitBiz, het overkoepelende orgaan van de Belgische Fruitveiling in Sint-Truiden en Veiling Borgloon. De zogenaamde antioxidantenschijf moet volgens de initiatiefnemers ook een mentaliteitswijziging rond fruit tot stand brengen.

Op de website wordt zowel aandacht besteed aan gezonde voeding als aan beweging. Op vraag van de Belgische Fruitveiling en Veiling Borgloon ontwikkelde professor in de biomedische wetenschappen van de Universiteit van Luik Pincemail de antioxidantenschijf. Die vermeldt de antioxidantenwaarde van elk stuk fruit en groente op basis van de ORAC-test (Oxigen Radical Antioxidant Capacity).

Antioxidanten zijn nodig om het menselijk lichaam te beschermen tegen vrije radicalen, die oxidatiestress veroorzaken. Die stress is een reactie op substraten zoals vetten. De meeste antioxidanten worden opgenomen via het eten van groenten en fruit. De aanbevolen hoeveelheid is minstens vijf stuks per dag. Op gedroogd fruit na is de blauwe bes de kampioen van de antioxidanten, terwijl de komkommer de laagste antioxidantenwaarde heeft.

De antioxidantenschijf is vergezeld van een vragenlijst die het mogelijk maakt om op basis van het gemiddelde gewicht en de hoeveelheid van de ingenomen groeten en fruit de ORAC-score te berekenen om te weten te komen hoeveel antioxidanten er tijdens de laatste maaltijd werden opgenomen. Specialisten raden een dagelijkse inname tussen 3.000 en 5.000 ORAC-eenheden aan om de antioxidante verdedigingsmechanismen te optimaliseren.(GL)

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