nieuws

Zwarte chocolade toch niet zo gezond

nieuws

Te midden van de feestdagen en hun culinaire verlokkingen wijst het Britse medische vakblad The Lancet erop dat zwarte chocolade misschien toch niet zo gezond is als soms wordt gedacht. Volgens verscheidene onderzoeken is zwarte chocolade rijk aan flavonoïden, een antioxidant dat aanwezig is in cacao. Daardoor zou zwarte chocolade preventief werken tegen cardiovasculaire ziekten. Maar volgens The Lancet worden de bittere flavonoïden bij de productie soms verwijderd.

24 DECEMBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:02

Te midden van de feestdagen en hun culinaire verlokkingen wijst het Britse medische vakblad The Lancet erop dat zwarte chocolade misschien toch niet zo gezond is als soms wordt gedacht. Een vergelijkende studie kreeg de titel "De duivel in zwarte chocolade" mee.

Volgens verscheidene onderzoeken is zwarte chocolade rijk aan flavonoïden, een antioxidant dat aanwezig is in cacao. Daardoor zou zwarte chocolade preventief werken tegen cardiovasculaire ziekten. Witte en melkchocolade zijn vaak ontdaan van flavonoïden en hebben dan ook geen enkel gunstig effect op de gezondheid.

Maar The Lancet wijst er in haar jongste publicatie op dat zwarte chocolade "bedrieglijk" kan zijn. Omdat bij de productie de bittere flavonoïden soms verwijderd worden. "En ook al zitten de flavonoïden er nog in, de 'duivel' in zwarte chocolade is het vet, de suiker en de calorieën", luidt het in het vakblad.(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