

TOP 10 VAN "ANTI-AGING FOOD"

Cardio-vasculaire bescherming, regeling van de bloeddruk
of stress, voorkomen van kankers...

1 KOOLZAADOLIE

Gezondheidsvoordeel : cardiovasculaire bescherming. Zeer rijk aan omega-3 anti-oxidanten. De afgeleiden van koolzaad zijn ideaal om het triglyceridengehalte te doen dalen en voorkomen tevens de vorming van bloedklontertjes.



Het goede ritme : 1 soeplepel per dag. Niet hoger opwarmen dan 170°C.

2 VIS

Gezondheidsvoordeel: bescherming tegen cardio-vasculaire ziekten.



Vis bevat poly-onverzadigde vetzuren (zoals omega-3). Ze doen het triglyceridengehalte in het bloed dalen en dus het risico op hartziekten afnemen.

Deze vetzuren zorgen ervoor dat het bloed vloeibaarder is, dit helpt een tweede infarct te voorkomen.

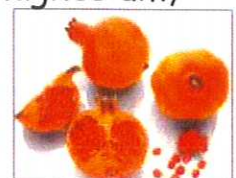
Recente studies tonen een mogelijke preventieve actie aan bij ziekten met Hersenafbraak, zoals Alzheimer.

Het goede ritme: 4 maal per week een portie van 140 à 150 g.

Variatie van het plezier: zalm, sol, zeebaars, zeeduivel...alle vissen zijn uitstekend, welke ook hun manier van bewaren is (blik, diepgevroren, vers). Er moet enkel rekening gehouden worden met de toegevoegde vetstoffen tijdens de bereiding.

3 DE GRANAATAPPEL

Gezondheidsvoordeel : voorkomen van kanker. De granaatappel zou een hogere hoeveelheid anti-oxidante flavonoïden bevatten dan groene thee of druiven, en zou ook vitaminen A,C en PP bevatten, die zeer belangrijk zijn in de strijd tegen kanker. De granaatappel is eveneens rijk aan magnesium, dus uitstekend om stress tegen te gaan.



Het goede ritme:

1 maal per week ,vers, geperst of in sorbetvorm.

4 ROZE GARNALEN

Gezondheidsvoordeel : voorkomen van darmkanker, prostaatcancer of baarmoederslijmvlieskanker.



De kleine roze pigmenten die ze bevatten hebben een tamelijk krachtige anti-oxidatieve rol.

Roze garnalen zijn weinig calorierijk , dus hoeft men zich geen zorgen te maken om de lijn!

Het goede ritme :

1 handvol per week

5 PEULVRUCHTEN

Gezondheidsvoordeel : darmkankerpreventie en garantie voor de lijn.

Peulvruchten brengen trage suikers. Ze zijn uitstekend voor de transit en zijn een bron van proteïnen van plantaardige afkomst, zonder vetten en zout.

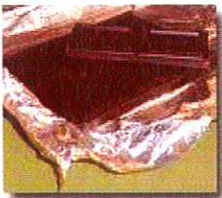
Hun verbruik voorkomt het hongergevoel tussendoor en de zin in snoepen. Door ons te helpen bij het behoud van een ideaal gewicht, werken peulvruchten mee aan het gevecht tegen een belangrijke doodsoorzaak : het overgewicht.



Het goede ritme: 1 portie per dag.

6 ZWARTE CHOCOLADE

Gezondheidsvoordeel : antistress. Cacaobonen bevatten tryptofaan, voorloper van serotonine, chemische substantie waaraan meestal een gebrek



is bij depressie. Chocolade bevat magnesium ,fosfor, ijzer, koper, vitamine B5,B8 en E. Een echte ZEN bevorderende cocktail.

Wie ZEN attitude zegt, zegt ook verlaging van de bloeddruk.

Het goede ritme:

3 à 4 blokjes per dag, liefst aan 70% cacao.

7 RODE WIJN

Gezondheidsvoordeel : kankerpreventie en cardio-vasculaire bescherming. Hier hebben de polyfenolen de vedette, namelijk het resveratrol. Het zou een krachtige antitumorale kracht hebben vechtend tegen de transformatie van gezonde cellen in kankercellen en de proliferatie van deze laatste beperken. Het effect door het uitzetten van de bloedvaten gecombineerd met andere anti-oxidanten draagt bij tot het dalen van de slechte cholesterol en het toenemen van de goede, wat het risico op cardiovasculaire aandoeningen doet afnemen.



Het goede ritme:

Voor de vrouw 2 glazen per dag, de man 3 glazen per dag. Boven deze hoeveelheid wordt het schadelijk voor de gezondheid.

8 NOTEN

Gezondheidsvoordeel : kankerpreventie, in het bijzonder longkanker. Ze zijn heel rijk aan Vitamine E en selenium, twee sterke anti-oxidanten. Studies hebben aangetoond dat er een duidelijk verband is tussen het voorkomen van longkanker en het gehalte aan selenium in de weefsels van het menselijk lichaam.



Het goede ritme : Een handvol per dag.

9 LOOK EN AJUIN

Gezondheidsvoordeel: look zorgt voor het verminderen van cholesterol, dus van cardiovasculaire risico's. Personen die er regelmatig verbruiken hebben over het algemeen een lager cholesterolgehalte (-10%) dan het gemiddelde. Ajuin doet de bloeddruk dalen.



De combinatie van hun vitaminen (A,B1,B2,PP,C...) en anti-oxidanten (selenium voor look en flavonoïden voor ajuin) verzekeren een lang leven.

Het goede ritme:

1 teentje knoflook verdeeld over de dag en 3 à 4 ajuinen per week.

10 CASSIS

Gezondheidsvoordelen: meervoudige preventie. Onder de polyfenolen die deze krachtige anti-oxidant bevat, heeft één onder hen, namelijk het ellaginezuur, de capaciteit om bepaalde chemische kankerverwekkende stoffen af te remmen.



Studies hebben aangetoond dat de polyfenolen zouden beschermen tegen ouderdomsmaculadegeneratie,

verantwoordelijk voor de helft van de gevallen van blindheid bij 45-plussers in het Westen.

Het goede ritme:

2 maal per week. Buiten het seizoen mag U zonder twijfel de diepgevroren gebruiken.