

# Gezondheidsbevorderende Groenten

bron: Bio Gezond 4de jaargang nr.3

## Broccoli, verlaagt het risico op kanker en maagzweren.



Broccoli is de absolute topper onder de kruisbloemige groenten. Deze koolsoort is rijk aan de bijzondere zwavelstof glucoraphanine, behorende tot de glucosinolaten. Van zodra broccoli wordt geperst, versneden of gekauwd wordt glucoraphanine omgezet tot het zeer interessante sulfarofaan.

Van sulfarofaan is aangetoond dat ze fase II van de leverontgiftiging stimuleert en zo ondermeer potentieel kanderverwekkende stoffen helpt op te ruimen.

Ook de natuurlijke celdood (apoptose) van kankercellen wordt erdoor bevorderd. Broccoli helpt ons dus te beschermen tegen kanker en vooral ter preventie van maag- en colonkanker wordt aangeraden regelmatig broccoli op het menu te zetten. Verder is van sulfarofaan ook aangetoond dat ze helpt de bacterie *Helicobacter pylori* te bestrijden, de bacterie waarvan vermoed wordt dat ze voor een groot deel verantwoordelijk is voor maag- en duodenumzweren. Vooral broccolisap en broccolikiemen zijn rijk aan sulfarofaan; gestoomde of gekookte broccoli iets minder.



## De overige koolsoorten: veelzijdige 'winterdokters'.

Naast broccoli zijn ook spruiten, boerenkool, bloemkool, koolrabi, witte, rode en groene kool stevige aanraders.

Naast het feit dat ze ook organische zwavelstoffen bevatten (glucosinoldaten), die de leverontgiftiging bevorderen en het ontstaan van kankercellen helpen voorkomen, zijn er nog andere redenen om ze volop te nuttigen. Veel koolsoorten zijn namelijk winterse

topbronnen van vitamine C en helpen onze weerstand tegen infecties verhogen. Daarnaast bevatten kolen ook vitamine U of cabagine. Van deze bio-actieve stof is aangetoond dat ze helpt maagwand-ontstekingen en maagzweren te voorkomen en genezen. Al heel veel mensen zijn in dergelijke gevallen geholpen geweest met 3 maal daags een glas koolsap, voor de helft verdund met water, eventueel in combinatie met aardappelsap. Ook moeten we wijzen op de indolen in kolen. Deze stoffen helpen het oestrogenenmetabolisme bij vrouwen te regelen, waardoor er minder 'schadelijke' oestrogenen ontstaan en het risico op borstkanker verlaagt.

Ten slotte ook aanhalen dat het rauw eten van kolen de voorkeur verdient: de therapeutische eigenschappen liggen dan hoger en de verteerbaarheid is een stuk beter.

### Zuurkool bevordert de darmflora en verhoogt de weerstand.



Het zijn de Chinezen die lang geleden al de melkzure gisting hebben uitgevonden om witte kool te bewaren.

Zeereizigers konden sindsdien met deze lang houdbare vitamine C-bron scheurbuik afwenden. Net zoals bij verschillende andere fermentatieproducten, is het eindproduct eigenlijk nog interessanter dan het uitgang-product. In die mate dat Pasteur zuurkool als de 'allerbeste groente van de wereld' betitelde!

Zuurkool bevat namelijk veel rechtsdraaiend melkzuur, waardoor het de goede darmflora bevordert en de slechte darmbacteriën bestrijdt.

Dat, samen met het natuurlijke hoge gehalte aan vitamine C, is natuurlijk zeer belangrijk voor een sterke weerstand tegen infecties. Verder werkt zuurkool ontgiftend, darmreinigend, ontzurend en kan ze ingezet worden om het maagzuurgehalte te regelen, zowel bij een overmaat als een tekort.

### Waterkers, bloedzuiverend en natuurlijk chemotherapeuticum.



Deze moerasplant die groeit in stromend water, is net zoals de koolsoorten uitgerust met een specifieke zwavelstof of glucosinolaat: het gluconasturtiine. Van zodra waterkers wordt gesneden, geperst of gekauwd wordt dit gluconasturtiine door het enzym myronase of later door de darmflora omgezet tot een 4-tal belangrijke stoffen: fenylethylisothiocyanaat, methylsulfinylheptylisothiocyanaat, methylsulfinyl-octylisothiocyanaat en indolen.

Van de eerste 2 stoffen kunnen we stellen dat ze dusdanig bloedzuiverend werken, dat ze naast de uitscheiding van kankerverwekkende stoffen via lever en nieren, ook de aanmaak van nieuwe kankerverwekkende stoffen tegengaan.

Van de twee laatstgenoemde heeft men kunnen aantonen dat ze rechtstreeks de groei van kankercellen kunnen afremmen. Naast deze natuurlijke beschermende werking tegen kanker, wordt waterkers ook nog aangeprezen bij ondermeer lever- en glaproblemen, ter bloedzuivering (bij acné, eczeem en in lentekuren), bij slijmen in de longen, bij lusteloosheid....

Niet te verwarren met de meer kleinbladige tuinkers, is de witte waterkers met zijn frisse, gepeperde smaak een ware booster voor de gezondheid.

### Zomerpostelein, plantaardige topper van omega-3-vetzuren.



Te onderscheiden van winterpostelein (*Claytonia perfoliata*), is zomerpostelein (*Portulaca oleracea*) één van de rijkste plantaardige bronnen van omega-3-vetzuren, samen met lijnzaad, koolzaad en perilla. Zoals we al vaker aanstipten in Bio Gezond, is een extra aanvoer van omega-3-vetzuren in ons westerse dieet meer fan wenselijk: zowel voor de gezondheid van hart- en bloedvaten (met ondermeer minder aderverkalking en ritmestoornissen van het hart), als voor een gezonde immuniteit

(meer weerstand, minder allergie), ter preventie van ontstekingen en voor een positieve instelling, is postelein dus een ware aanrader. Bovendien bevat postelein ook met de aminozuren cysteine, glycine en glutaminezuur drie bouwstenen voor de molecule glutathion. Deze stof is niet alleen een sterk antioxidans in de strijd tegen ontstekingen en voor een sterkere immuniteit, ze is ook de spil van het ontgiftingsmechanisme in de lever.

### Knoflook, beschermer van hart en bloedvaten en natuurlijk antibioticum



Knoflook is tot nader order doorheen de wereldgeschiedenis de meest gebruikte heilzame plant.

Om ons tot de essentie te beperken, mogen we stellen dat knoflook in de eerste plaats ons helpt te beschermen tegen hart- en vaatziekten door op meerdere risicofactoren ineens in te werken. Zo werkt knoflook natuurlijk 'bloedverdunnend', waardoor ze het aanslibben van bloedplaatjes aan de vaatwanden vermindert en tevens het ontstaan van bloedstolsels afremt.

Samen met een matige bloeddrukverlagende werking, een milde cholesterolverlagende werking en een niet onbelangrijke vaatwandontspannende werking, mogen we dan ook stellen dat knoflook op verschillende manieren het proces van atherosclerose (aderverkalking) afremt en hart- en vaatziekten helpt voorkomen. Maar op een tweede plan heeft knoflook ook zijn sporen verdiend als immuniteitsverhogende plant. De verschillende zwavelverbindingen (vooral allicine en de degradatieproducten die daaruit worden gemaakt bij snijden, pletten en kauwen), hebben zwakke tot mild antibacteriële, antivirale, antiparasitaire tot antifungale eigenschappen.

Regelmatig knoflook gebruiken helpt je dus ondermeer beschermen tegen allerlei grippale verschijnselen, tegen luchtwegeninfecties en schimmelinfecties. Verder dienen we ook aan te stippen dat knoflook ook de spijsvertering bevordert, darminfecties en *Helicobacter pylori* (zie hoger het verband met maagzweren) bestrijdt, bloedzuiverend werkt en het ontstaan van kankercellen helpt afremmen. Ten slotte aanstippen dat, net zoals bij zuurkool, het fermenteren van knoflook een nog meer werkzaam knoflookpreparaat oplevert!

Asperge bevordert de ontgifting via de urine en de lever.



Op voorwaarde dat ze niet opgediend worden met al te rijke sauzen, zijn asperges zeer interessante groenten. In de eerste plaats is er de natuurlijke diuretische of vochtafdrijvende werking, een resultaat van de hoge kalium/natrium verhouding, het aminozuur bèta-asparagine en fructosanen. Op die manier kunnen ze helpen bij de preventie van blaasontstekingen en wordt de eliminatie van gifstoffen uit het lichaam bevorderd. Maar ook de leverontgifting wordt door asperges gestimuleerd: asperges zijn namelijk rijk aan de stof glutathion, één van de belangrijkste detoxificerende stoffen in de lever, alsook aan cysteïne en aan methylsulfonylmethaan (MSM).

Ten slotte wordt de lichaamszuivering ook nog door een transitbevorderende werking (via pectines) geaccentueerd. De typische geur van de urine na het eten van asperges wordt toegeschreven aan de zwavelsubstantie methylmercaptaan.

### Tomaten, bron van lycopeen voor een gezonde prostaat



Tegenwoordig staan tomaten sterk in de belangstelling omwille van hun gehalte aan het bijzondere carotenoïde en sterk antioxidans, lycopeen. Van lycopeen is aangetoond dat het als sterk antioxidans onder meer helpt te beschermen tegen prostaatkanker. Maar onderzoek toont wel aan dat de totale tomaat in zijn geheel, met nog andere vitaalstoffen, het beter doet dan de geïsoleerde lycopeen. Verder blijkt dat het warm verwerken van tomaten (bv. saus, soep, puree, gezonde ketchup) in combinatie met gezonde vetten, de opneembaarheid van lycopeen verhoogt. Ook werd vastgesteld dat tomaten op een natuurlijke manier de adhesie (vastklitten aan de vaatwand) en aggregatie (onderling verkleven) van bloedplaatjes vermindert. Deze natuurlijke 'bloedverdunnende' werking draagt bij tot het voorkomen van atherosclerose (aderverkalking) en dus hart- en vaatziekten. Mensen, die intolerant zijn voor tomaten

hoeven niet te panikeren: de beschermende stoffen krijg je ook binnen als je voldoende en gevarieerd andere groenten eet.

### Aardpeer, koolhydraten die de suikerspiegel nauwelijks doen oplopen.



Een aan de zonnebloem verwante plant levert met zijn knolvormige verdikkingen de voedzame en heilzame aardpeer. Vooral wanneer de aardpeer wordt gegeten in de eerste twee maanden na de oogst, is ze dankzij het polysaccharide inuline gezondheidsbevorderend. Later gaat deze inuline namelijk splitsen tot kortere suikermoleculen door inwerking van het enzym inulase en gaat ze wel zoeter smaken, maar minder heilzaam zijn.

Inuline is in de eerste plaats een prebiotische stof, die de goede darmflora stimuleert en zo bijdraagt tot een sterke weerstand. Ze bevordert tegens de opname van mineralen in de darm en als natuurlijke vezel stimuleert ze de transit. Ten slotte is de aardpeer door haar rijkdom aan inuline een zeer interessante bron van koolhydraten voor diabetici en mensen met overgewicht, omdat ze de bloedsuikerspiegel niet sterk doet stijgen: ze heeft een 'lage glycemische index'.

### Mierikswortel verzorgt de luchtwegen en bevordert de spijsvertering.



De mierikswortel is in Europa vooral sinds de 16de eeuw populair geworden als keukenkruid dat met zijn pittige en hete smaak ondermeer sauzen, mayonaise, groenten-, vlees- en visgerechten op smaak kan brengen. Maar vanwege de speciale glucosinolaten (zie ook kolen en waterkers), die na inname via de longen worden uitgescheiden, mag van mierikswortel gesteld worden dat hij bij verkoudheden, luchtwegen-infecties en slijmen heel veel diensten kan bewijzen. Zeker als je in rekenschap neemt dat deze wortel ook zeer rijk is aan vitamine C. Verder bevordert mierikswortel ook de eetlust, stimuleert ze de aanmaak van maagsappen en dus de spijsvertering en helpt ze winden te verdrijven.

### Andere gezondheidsbevorderende groenten in een notendop:

#### Witloof en andijvie:



Bevorderen de werking van lever- en galwegen door de aanwezigheid van bitterstoffen en cysteine, werken licht urinedrijvend en dus reinigend.



#### Artisjok:



Bevordert de afscheiding van gal en dus de vetvertering, stimuleert de leverontgiftig en helpt cholesterol te verlagen (het blad is wel meer werkzaam dan de ongeopende bloemknop).

### Rammenas (Zwarte radijs):



Stimuleert de afscheiding van galsappen en helpt galstenen voorkomen, bevordert de leverwerking en werkt natuurlijk laxerend.

### Zoete aardappel (Bataat):



Zetmeelrijke groente, rijker aan vezels dan de gewone aardappel.

### Rode biet:



Bevordert het zuurstoftransport en helpt te beschermen tegen kanker door bètacyanine; goed voor een positieve instelling door uridine.

## Ui:



Als familielid van knoflook ook rijk aan zwavelmoleculen die de weerstand verhogen en de bloedsomloop bevorderen; vermindert door quercetine allergische verschijnselen.

## Spinazie:



Helpt het lichaam ontgiften van ondermeer zware metalen door de rijkdom aan chlorofyl. Ook een ideale bron van foliumzuur, voor ondermeer zwangere vrouwen.

## Wortel:



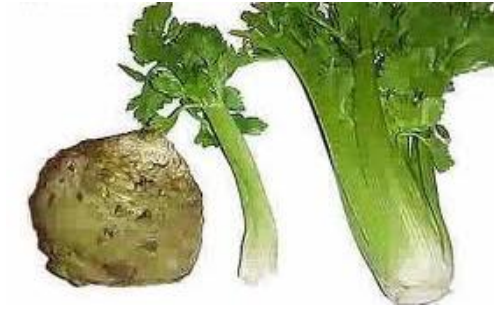
Zeer goed voor een gezonde huid en sterke slijmvliezen van darm en luchtwegen, ondermeer door de rijkdom aan bètacaroteen.

## Pastinaak:



Algemeen versterkend verzadigingsvoedsel, natuurlijk vochtafdrijvend.

## Selderij, knolselder en Franse selder (lavas):



Vochtafdrijvend en bloedzuiverend, en hierdoor interessant in zuiverende kuren, bij hoge bloeddruk en bij reumatische klachten.

