

De gunstige werking van de POMPOEN



Alleen al de kleur nodigt uit er wat lekkers van te maken
De pompoen gebruik ik in mijn kookworkshops veelvuldig omdat de pompoen rijk is aan vitaminen, voedingsvezels en de omega 3 vetzuren.

Er zijn maar weinig groenten die zoveel **vitamine E** bevatten dan de pompoen
Door zijn rijkdom aan deze vitaminen heeft de pompoen een gunstige invloed op de **antioxiderende werking** in ons lichaam. Dat betekent dat het de **vrije radicalen** onschadelijk maakt. Vrije radicalen zijn moleculen die altijd in ons lichaam aanwezig omdat ze op celniveau in het lichaam ontstaan bij alle verschillende verbrandingsprocessen.
Dat is heel fijn want daar zijn de vrije radicalen nodig om b.v. een beginnende infectie of andere gevaren gelijk op te lossen.

We willen er echter niet te veel vrije radicalen want dan gaan ze een eigen leven leiden die tot ziekte kunnen leiden.

Een te veel aan vrije radicalen kunnen onder andere ontstaan door:

-) Te vaak te veel te eten en
-) Te vaak te veel suikers (koolhydraten) te eten
-) Ons lichaam langdurig bloot te stellen aan langdurige stress
-) Schadelijke invloeden van buitenaf waaronder pesticiden, rook

De pompoen is ook een groente met veel **omega 3 vetzuren**. Omega 3 vetzuren hebben een **ontstekingsremmende eigenschap** waardoor samen met de vitamine E het teveel aan vrije radicalen nog beter kunnen uitschakelen.

De rijkdom aan **vitamine A** in de pompoen is goed voor de ogen en beschermt vooral tegen nachtblindheid.

De groente vezels in de pompoen zijn een weldaad voor de darm. Groente vezels vormen namelijk een mooie voedingsbodem voor de darmbacteriën en zorgen daardoor voor een **gezonde darmflora** die op zijn beurt een ontsteking remmende functie heeft.