

Haring Happen

De nieuwe Hollandse haring ze zijn er weer

De Nieuwe Hollandse haring ze zijn er weer.
Ook ik hapte vanmorgen een nieuwe Hollandse haring.



Haring behoort tot de vette vissoort en zit bomvol met omega 3 vetzuren, de zogenaamde EPA en DHA- lange-keten vetzuren. In plaats van dure suppletie kopen krijg je deze mooie vetzuren gratis bij het eten van een harinkje. Haring niet alleen verrukkelijk maar ook nog eens supergezond.

De EPA en DHA-vetzuren (omega 3) hebben een positieve werking op de kwaliteit van de bloedvaten en hartfunctie. Zo heeft onderzoek o.a. aangetoond dat het regelmatig weghappen van een harinkje het HDL-cholesterol aanzienlijk kan verbeteren. De EPA en DHA-vetzuren (omega 3) hebben een positieve werking op onze concentratie en andere hersenfuncties, hersenen bestaan voor het grootste gedeelte uit vet en daar moeten we goed voor zorgen.

De EPA en DHA- vetzuren (omega 3) dragen bij aan het vermindering van allerlei sluimerende ontstekingen in het lichaam en kunnen daardoor positieve invloed hebben op allerlei huidziekten waaronder eczeem en psoriasis.

In onze westerse maatschappij eten wij helaas nog steeds te weinig vis. Als ik in mijn praktijk vraag hoe vaak eet u vis dan krijg ik bijna altijd het antwoord 1 x per week.

Mijn leefstijladvies is: zet vaker vis op het menu en trakteer je zelf regelmatig op een harinkje. **Te veel** is niet gauw goed maar **te veel vis is niet gauw mogelijk**. Laat voeding uw medicijn zijn en het medicijn uw voeding. Maar wat u als je de rauwe zoute haring niet lust.

Mijn gezonde voeding praktijk tip is: leer de haring eten door die te verwerken in een gerecht. Probeer eens een salade met rode bieten, appel en haring.