

Klein rood zomerfruit het is er volop en met een overvloed aan Vitamine C



De aalbes, aardbei en framboos, ze zijn er weer volop. Klein rood zomerfruit bevat in het algemeen een complex aan voedingsstoffen en in het bijzonder veel Vitamine C.

Vitamine C is één van de antioxidant vitamines dat betekent dat Vitamine C ons lichaam helpt met het opruimen van de afvalstoffen die bij de energieaanmaak in ons lichaam ontstaan. Die afvalstoffen noemen we de zogenaamde vrije radicalen. (Te vergelijken met as wat overblijft van een vuurtje). Die vrije radicalen wil je niet te veel in je lichaam hebben omdat die ontsteking bevorderen en ontsteking bevordert op zijn beurt weer de aanmaak van vrije radicalen. Belangrijk dus om voldoende anti oxidatieve voedingsstoffen tot ons te nemen.

Naast Vitamine C is het kleine rode zomerfruit rijk aan voedingsvezels. Voedingsvezels zijn een belangrijke voedingsbron voor onze darmflora. Een goed functionerende darm valt en staat met een gezonde darmflora.

Mijn leefstijladvies is: Eet het kleine rode zomerfruit en maak er zo weinig mogelijk drankjes van zoals b.v. een smoothie. In de keukenmachine of met de blender worden de voedingsvezels kapotgeslagen en dat is nu zo jammer, want juist die voedingsvezels willen onze darmen graag. Met het drinken van een smoothie krijg je ook heel veel suikers in één keer binnen en daarom is het advies: eet fruit in plaats van het te drinken.

Mijn gezonde voeding praktijk tip is: Eet zo veel als mogelijk de voedingsmiddelen van het seizoen, die zitten vol met de goede energie. Eet nu dus klein rood zomerfruit. Wanneer je de klein rood zomerfruit struiken zelf in de tuin hebt heb je vaak te veel om allemaal op te maken. Klein rood zomerfruit leent zich goed voor invriezen zodat je later in het jaar nog wat achter de hand hebt voor b.v. een rode vruchtencoulis (dessertsaus).