

PERSBERICHT

Hoog voedingskwaliteitsprofiel van groenten en fruit uit Zuid-Europese Zonneserres speelt een positieve rol in strijd tegen hart- en vaatziekten, kanker en depressie

Dagelijkse inname van groenten en fruit verlaagt het ziekterisico door aanwezigheid van bestanddelen die als preventieve factoren werken in de biochemische processen van ons metabolisme die van groot belang zijn voor een goede gezondheid

Nu het volop herfst is en het weer kouder wordt, vliegen de ziektekiemen weer in het rond. Toch kan je je er ook op een natuurlijke manier tegen beschermen, door een gebalanceerd dieet te volgen met veel groenten en fruit. De voedingsbestanddelen van groenten en fruit werken bovendien als preventieve factoren tegen tal van chronische ziekten. Tot 45% van de tomaten, paprika's, komkommers, courgetten en aubergines die in België geconsumeerd worden tijdens de koude wintermaanden zijn afkomstig uit de zonneserres uit het Zuid-Spaanse Almeria en Granada.

De voedingskwaliteit van plantaardige producten hangt af van de hoeveelheid en de kwaliteit van de macro- (eiwitten, koolhydraten en lipiden) en microvoedingsstoffen (vitamines, minerale elementen, vetzuren en essentiële aminozuren) die zij leveren. In die zin hebben groenten, hoewel ze sterk kunnen verschillen in hun zintuiglijke en voedingsprofielen, altijd een gemene deler: ze bevatten weinig vet (5% totaal vet in de voeding), weinig koolhydraten (8,5% van de voeding), veel water, hebben voedingsvezels en zijn een zeer belangrijke bron van mineralen en vitamines.

Uit onderzoek^{1,2,3} blijkt dat er een verband bestaat tussen de hoge inname van groenten en fruit en een verlaagd ziekterisico voor hart- en vaatziekten, kanker, oogziekten en ziekten waarbij de zenuwcellen afsterven.

Bovendien is er steeds meer bewijs voor de relatie tussen de kwaliteit van voeding (en mogelijke voedingstekorten/ tekorten aan voedingswaarden) en geestelijke gezondheid. Bijvoorbeeld, de compilatie en evaluatie van 17 studies uit verschillende delen van de wereld (waaronder Spanje) over groente- en fruitconsumptie en het risico op depressie concludeerde

¹ "Transforming European food and drink policies for cardiovascular health", European Heart Network Paper 2017. <http://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1093:transforming-european-food-and-drinks-policies-for-salud-cardiovascular.html>

² "Possible role of diet in cancer: systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk", Grosso et al. 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28969358/>

³ AUNE D, ET AL. "Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies". Int J Epidemiol. 2017; 46 (3): 1029–1056. doi: 10.1093 / ije / dyw319

PERSBERICHT

dat de groenteconsumptie omgekeerd gerelateerd is aan het percentage depressies⁴. Aan de andere kant vergeleek men de koolhydraatconsumptie bij volwassenen ouder dan 55 jaar, waarbij men constateerden dat degenen die meer groenten consumeerden een 41% lager risico op depressieve symptomen hadden⁵. Een lagere incidentie van pathologische angst is ook waargenomen bij volwassenen met een hoge consumptie van groenten en fruit.

“Kortom, groenten en fruit zijn essentieel binnen elk gezond dieet, en fundamenteel in elk voedingsprogramma voor de bestrijding van obesitas en de preventie van talrijke, diverse en belangrijke ziekten”, aldus Ana Molina, voedingsdeskundige bij het Cute Solar programma.

Bestanddelen van groenten en fruit hebben impact op gezondheid

In de Zonneserres van Almeria en aan de kust van Granada worden heel wat fruit en groenten geteeld die bestanddelen bevatten die een positieve impact op de menselijke gezondheid hebben. De dagelijkse inname van vijf porties fruit en groenten is van essentieel belang voor ons afweermechanisme, dit omdat fruit en groenten ons de nodige voedingsstoffen aanleveren voor het correct functioneren van ons immuunsysteem. Deze componenten maken van fruit en groenten belangrijke bondgenoten in de strijd tegen de schadelijke gevolgen die het COVID-19 virus op ons lichaam heeft.

Conform Verordening (EG) nr. 1924/2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen zijn pepers rijk aan vitamine C en een bron van vitamine B9 & B6; tomaten vormen een bron van vitamine A & C; courgetten een bron van vitamine C; en meloenen zijn rijk aan vitamine A en B9 en rijk aan vezels. Daarbij, overeenkomstig Verordening (EG) nr. 1924/2006, dragen deze vitamines en elementen bij tot het normaal functioneren van ons immuunsysteem, zenuwstelsel en onze huid. Ze dragen ook bij tot de handhaving van psychologische processen en treden op bij belangrijke metabolische processen, zoals de aanmaak van bloed en collageen voor het correct functioneren van onze beenderen, huid en bloedvaten, de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress, of de opname van belangrijke mineralen zoals ijzer.

Wat is een Zonneserre?

Een gesloten constructie, overdekt met transparant plastic, die het licht toelaat dat planten nodig hebben voor hun fotosynthese en om in de wintermaanden de juiste temperatuur te behouden. Hierbij produceren de planten voedingsstoffen uit de CO₂ die zij uit de lucht opnemen en geven zij enorme hoeveelheden zuurstof af aan de atmosfeer. Zonneserres verschillen aanzienlijk van andere serres, omdat voor de productie vrijwel géén fossiele energie wordt gebruikt voor verwarmings- en verlichtingsystemen.

Over CuteSolar

⁴ Liu, X.; Yan, Y.; Li, F.; Zhang, D. (2016): "Fruit and vegetable consumption and the risk of depression: A meta-analysis" Nutrition. 32(3):296-302

⁵ Gopinath, B., Flood, V., Burlutsky, G., Louie, J., & Mitchell, P. (2016): "Association between carbohydrate nutrition and prevalence of depressive symptoms in older adults". British Journal of Nutrition, 116(12): 2109-2114

PERSBERICHT

CuteSolar (Cultivating the Taste of Europe in Solar Greenhouses) is een programma dat wordt gepromoot door APROA, Vereniging van Groenten- en Fruitproducentenorganisaties van Andalusië, HORTIESPAÑA, Spaanse Interprofessionele Organisatie van Groenten en Fruit, en Europese vereniging van groenten- en fruitproducerende regio's (AREFLH), Europese Groenten- en Fruitvereniging, met als doel de Europese consument te informeren over de specifieke kenmerken van landbouwproductiemethoden in Zonneserres, met name wat betreft belangrijke aspecten zoals duurzaamheid en respect voor het milieu en de veiligheid, kwaliteit en traceerbaarheid van fruit en groenten. Het programma, met een totale investering van €1,95 miljoen, wordt medegefinancierd door de indienende organisaties en de Europese Unie, heeft een looptijd van drie jaar (2020-2022) en loopt in België, Duitsland en Spanje.

Disclaimer

De inhoud van deze promotiecampagne geeft uitsluitend het standpunt van de auteur weer en valt onder de uitsluitende verantwoordelijkheid van de auteur. De Europese Commissie en het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderzoek (REA) aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor hergebruik van de informatie die erin is vervat.

Contact:

Sam Jaspers
+32 499 28 34 00