



NIEUWSBRIEF 9

25-11-2009

ALGEMEEN

Alweer bijna december! Het weer buiten is nog heel zacht, wat dat aangaat zou je denken dat het lente is. Maar gezien alle lekkernijen en mooie lampjes overal weten we dat we de maand december met alle verleidingen naderen. Mocht je nog wat handvatten nodig hebben om de verleidingen niet de overhand te laten krijgen, zodat je in januari weer moet gaan lijnen, maak dan nog een afspraak zodat je op een leuke en aangename manier de decembermaand doorkomt.

Met ingang van heden heeft de praktijk een nieuw e-mailadres, zijnde onlinevoedingsadvies@me.com

DECEMBERSLUITING

In verband met de feestdagen is de praktijk gesloten van maandag 21 december 2009 tot en met zondag 3 januari 2010. Als je nog iets wilt bestellen, doe dat dan uiterlijk op woensdag 16 december 2009. Voor mensen die nog Prodimed spullen willen bestellen, dat kan tot en met zondag 20 december 2009. Afhalen kan op afspraak. Op dinsdag 22 december 2009 is er tussen 20 en 22 uur ook nog gelegenheid om spullen op te halen.

GRIEP

Regelmatig komen er mensen in de praktijk die zichzelf of hun kind(eren) niet willen laten inenten tegen welke griep dan ook. Als je daartoe besluit is het wel zinvol om ervoor te zorgen dat je je weerstand op peil houdt. Dit kan met een goede multivitaminen-mineralencomplex, gecombineerd met vitamine C, vlierbessencomplex en evt. probiotica. Wil je hier meer over weten of een persoonlijk advies hebben, neem dan contact op met ON LINE Voedingsadvies. Het vlierbessencomplex wordt regelmatig bij oudere mensen gebruikt in plaats van een grieprik.

VOOR JULLIE GELEZEN

The Simple Miracle of Red Cabbage (het wonder van rode kool)

Uit onderzoek blijkt dat het aantal anti-oxidanten (stoffen die wij nodig hebben om alle stress enz. aan te kunnen) in rode kool vergelijkbaar is met het aantal anti-oxidanten in allerlei soorten bessen. Bessen staan bekend om hun hoge anti-oxidantenwaarden, bij rode kool is dat niet het geval. Daarnaast bezit rode kool nog zogenaamde indirecte anti-oxidanten die de natuurlijke detox-

enzymen prikkelen om te gaan werken. 100 gram rode kool levert 196,5 mg polyphenolen waarvan 28,3 mg anthocyanen zijn. Deze laatste zijn de stoffen die ook in bessen de mooie kleur verzorgen. De voorgaande getallen komen voort uit metingen die in gekookte rode kool zijn verricht. In rauwe kool zou deze hoeveelheid hoger kunnen zijn, daar door het koken van groenten allerlei vitamines, mineralen en andere stoffen verloren kunnen gaan. De anthocyanen in de rode kool doen nog meer, zij zorgen namelijk voor de verhoging van het produceren van twee hormonen waardoor je meer vet gaat verbranden en waardoor de honger onderdrukt wordt. Daarnaast zitten er in rode kool nog vele andere vitamines en mineralen. Te denken valt aan: kalium, calcium, magnesium, ijzer, zink, koper, vitamine B2, foliumzuur, vitamine A, vitamine K en ook de omega 3 en 6 vetzuren zijn in deze kool vertegenwoordigd. Eten dus deze mooie kool!

Antioxidanten Salade

Ingrediënten:

1/2 rode kool geraspt of heel fijn gesneden, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel citroensap, 1/3 theelepel zeezout of himalayazout, 1 eetlepel edelgistvlokken. Als je de salade iets pittiger wilt hebben, kun je er wat Tabasco overheen doen.

Mix alle ingrediënten in een schaal door elkaar en versier met kruiden, kiemen, wortels enz.

'Brood moet het bewuste tussendoortje worden'

Nederlanders eten niet gezond genoeg en daar moet verandering in komen, meent het Voedingscentrum. Met de campagne Het Nieuwe Eten stimuleert het Voedingscentrum consumenten het eetpatroon te verbeteren. Veel brood eten past in een gezond eetpatroon. Brood moet het bewuste tussendoortje worden. Daartoe worden de bakkers benaderd om meer gezonde alternatieven voor het tussendoorsegment te ontwikkelen.

De start vindt plaats op 2 november. Het Voedingscentrum en het Nederlands Boulangerie Team houden dan een workshop in European Bakery Innovation Centre in Papendrecht. Bakkers gaan aan de slag en bedenken nieuwe broodrecepten die dienen als gezond tussendoortje voor de consument. Want juist daar valt nog veel terrein te winnen, stellen zowel Hans Som en het Nederlands Boulangerie Team als Valérie Klostermann van het Voedingscentrum.

Som: "Er zijn in het tussendoorsegment nog te weinig gezonde alternatieven voor de consument. Tijdens de workshop willen we het creatief denkvermogen vergroten en zorgen dat de bakker ideeën opdoet en er vervolgens iets mee doet. Bakkers krijgen verantwoorde grondstoffen ter beschikking en moeten in groepjes een goed, slim product ontwerpen."

Klostermann: "We moeten er voor zorgen dat de mensen vaker kiezen voor gezond en de broodbranche is daar de ideale bedrijfstak voor, want brood is gezond. De consument moet verleid worden nog meer brood te eten en dan het liefste tarwe- of volkorenbrood in plaats van witbrood of croissants. De consument past zijn eetpatroon gemakkelijker aan als de verantwoorde keuze ook beschikbaar is."

bron: Bakkerswereld, 02/10/09

En dan te bedenken dat veel mensen juist dik(ker) worden wanneer ze meer en (te) veel brood eten. Want het brood is in de meeste gevallen gemaakt van tarwe en laat nu juist daar het probleem zitten. Een gezond eetpatroon bestaat uit veel variatie, zodat het lichaam niet teveel went aan 1 voedingsstof of -middel. Hierdoor wordt de kans op allergieën en/of intoleranties verminderd.

Een platte buik met intervaltraining Kilo's kwijt in minder tijd?

Wil je je uithoudingsvermogen verbeteren, een mooi gespierd lichaam of afvallen? Het kan vijf keer zo snel met intervaltraining! Klinkt als een verkooptruc, maar de effecten van deze trainingsvorm zijn al meerdere keren wetenschappelijk bewezen.

Bewegen lijkt in de zomer zo makkelijk: je laat de hond uit, maait het gras en gaat lekker op de fiets naar de supermarkt. Probeer dat maar eens vol te houden nu het weer je naar binnen drijft. En om fitter te worden of af te vallen, zou je uren in de sportschool moeten staan. Toch?

Niet dus! Uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat je met intervaltraining in één uur dezelfde resultaten kunt behalen als met normale training in vijf uur. En dat is goed nieuws voor mensen met weinig tijd of die al veel bewegen, maar op een gevreesd plateau terecht zijn gekomen.

De truc? Je wisselt voortdurend het tempo van je work-out af. Dan train je een paar minuten op volle kracht, vervolgens ga je op gemiddeld tempo weer door.

Wat zijn de voordelen van intervaltraining?

- Je kunt harder trainen Door intervaltraining is het mogelijk om op een heel intensief niveau te trainen. Je doet het weliswaar maar een paar minuten, maar dat is nog altijd langer dan wanneer je alleen op een gemiddeld tempo traint.
- Je krijg meer spieren Om harder te werken, moet je lichaam nieuwe spiermassa aanspreken. Wanneer deze spieren eenmaal zijn getraind, worden ze vaker gebruikt en verbruiken ze meer energie. Ook als je gewoon de hond uitlaat en zelfs als je tv kijkt.
- Je verbrandt meer vet Intervaltraining beïnvloedt de werking van de lichaamscellen. Deze gaan eerder vet verbranden, zelfs als je lichte oefeningen doet. Vrouwen die in 2005 meededen aan een wetenschappelijk onderzoek verbruikten na 2 weken intervaltraining 36 procent meer vet tijdens een uur fietsen.
- Je conditie verbetert Na twee weken intervaltraining konden zes van de acht proefpersonen tijdens een ander onderzoek twee keer zo lang fietsen voordat zij uitgeput raakten. De acht mensen die gewoon bleven trainen, merkten geen verschil.
- Het werkt al na een paar weken Al na twee weken waren in de Amerikaanse onderzoeken de effecten meetbaar. Het uithoudingsvermogen van de proefpersonen nam toe en het vermogen van hun hart en longen om het lichaam van zuurstof te voorzien verbeterde met 13 procent.
- Het kost minder tijd Duursporters boeken met een uur intervaltraining per week dezelfde resultaten als collega's die vijf uur per week normaal trainen. Ook na je training in rust verbruikt je lichaam nog volop energie. Ideaal wanneer je weinig tijd hebt om te sporten.
- Je lichaam went niet Wanneer je week in week uit dezelfde oefeningen doet, raakt je lichaam daar aan gewend. En zou je telkens langer en harder moeten trainen om nog nieuw resultaat te behalen. Gevolg: je valt niet meer af en je conditie verbetert niet meer. Kortom, je zit op een plateau. Intervaltraining helpt mensen om van dit plateau af te raken.

(Bron: Wetenschappelijk tijdschrift 'Journal of Applied Physiology')

Geen enkele klacht die met een dieet behandeld kan worden, dient met iets anders behandeld te worden

Maimonides (1135-1204)