



Onderstaande tekst is overgenomen uit de blog van Juglen Zwaan. Hij doet veel onderzoek naar gezonde voeding. Zijn bevindingen wil ik u niet onthouden.

Ik ben zelf dol op superfoods. Ze bieden natuurlijke voedingsstoffen die goed door het lichaam opgenomen kunnen worden. Ik varieer dagelijks in superfoods en dat helpt me gezond te blijven en me energiek te voelen.

Maar wat zijn Superfoods eigenlijk precies?

Superfoods zijn voedingsmiddelen die veel rijker

zijn aan vitamines, mineralen, voedingsstoffen, elektrolyten en fytonutriënten (plantaardige stoffen met geneeskrachtige eigenschappen), maar ook minder calorieën bevatten dan andere, gebruikelijke voedingsmiddelen. Zij voeden je lichaam op een heel diep niveau.

Hier volgen 8 superfoods om het humeur en energieniveau te verbeteren:

1. Maca poeder

Maca is een wortel uit Peru. Je komt maca voornamelijk als poeder tegen, omdat het niet in elk klimaat groeit. Dus wordt het gedroogd en tot poeder vermalen zodat het kan worden geëxporteerd naar de rest van de wereld.

Maca helpt geweldig om de hormonen in balans te brengen en het werkt goed voor zowel vrouwen (verlichting bij PMS en menopauze) als voor mannen (verhoogde vruchtbaarheid).

Maca is ook een goede adaptogeen (stof die ervoor zorgt dat het lichaam zich kan aanpassen aan veranderende omstandigheden): het helpt het stressniveau te verlagen; kracht, conditie en libido te vergroten en het geeft veel energie en uithoudingsvermogen. Het werkt met de ritmes en behoeftes van je lichaam.

Maca is rijk aan calcium, fosfor, magnesium, kalium, vitamines B1, B2, C, E en ijzer. Het bevat veel sporenelementen zoals zink en selenium en is heel goed tegen menstruatieproblemen, gebrek aan libido, onvruchtbaarheid, overgangssymptomen en stress, maar ook voor aandoeningen zoals bloedarmoede, vermoeidheid, depressie, slecht geheugen, tuberculose en ondervoeding.

Ik voeg macapoeder soms toe aan mijn havermout bij het ontbijt, aan smoothies, sappen, chocolade, desserts enz. Probeer maca eens aan je dieet toe te voegen en merk zelf de voordelen. Als je meer wilt weten over maca, dan raad ik je aan naar mijn bijdrage te luisteren van enkele weken geleden op [Gezondheids Nieuws Radio](#) met Frank Ruiters.

2. Pure, biologische rauwe cacao

Cacao is een echte superfood! Maar ik heb het nu niet over de suikerrijke, verpakte melkchocoladerepen die je in de supermarkt vindt. Ik heb het over de echte, originele, liefst rauwe, pure cacao. Je kunt de bonen gebruiken, die nogal bitter zijn, of je kunt in een gezondheidswinkel poeder kopen om er heerlijke desserts mee te maken.

Pure, rauwe en biologische cacao is echt fantastisch en om eerlijk te zijn geniet ik er elke dag van, in gezonde, suikervrije desserts of smoothies. Want wat is er slecht aan chocola? Het zijn eigenlijk de suiker, zuivel en andere toevoegingen die aan verpakte chocolade uit de supermarkt worden toegevoegd die slecht zijn.

Cacao zelf is heel goed voor je gezondheid en het is het allerbeste voedsel om gewicht te verliezen en veel energie te krijgen volgens David Wolfe, de 'cacao master'.

Chocolade is rijk aan antioxidanten, magnesium, ijzer, chroom, mangaan, zink, koper, vitamine C, fosfor en meer. Het bevat ook veel tryptofaan, een krachtige humeurverbeteraar, die van groot belang is bij de productie van serotonine. Serotonine zorgt voor vermindering van angst en heeft hetzelfde effect op onze hersenen als liefde. Daarom wordt chocolade vaak geassocieerd met Valentijnsdag.

Voeg eens rauwe, pure en biologische cacao toe aan je dieet en je zult de verbazingwekkende effecten gaan voelen. De laatste tijd eet ik zelf vaak de 92% pure Vivani chocolade reep. Deze is gezoet met kokosbloesemsuiker en dus minder slecht dan de geraffineerde witte suiker.

3. Chiazaad

Chiazaadjes zitten boordevol complete eiwitten (eiwitten met alle essentiële aminozuren), zijn rijk aan vezels, kalium, calcium, ijzer, fosfor en mangaan. Een eetlepel chiazaadjes bevat 5 gram vezels. Dus het toevoegen van een eetlepel chiazaad aan je ontbijt (granen, smoothies, sap etc.) is een prima manier om je vezelinname te verhogen.

Maar chiazaad is ook rijk aan vitamine C, omega 3 en 6 en antioxidanten. De zaadjes kunnen enorm veel water absorberen (ongeveer 10 keer hun eigen gewicht). Als je chiazaadjes weekt, zullen ze heel veel vloeistof opnemen, zodat een gelatineachtige substantie ontstaat, die je spijsverterings- en immuunsysteem zal zuiveren, doordat alle giftige stoffen en onzuiverheden via de darmen worden afgevoerd.

Het is heel lekker als je chiazaad weekt in kokoswater of toevoegt aan gepureerd fruit bij het ontbijt. Chiapudding is ook heerlijk en heel goed voor je gezondheid.

4. Kokosnoot (water, vruchtvlees, olie en boter)

Dit is een van mijn meest favoriete voedingsmiddelen ooit. Het water in de jonge kokosnoot is een isotonische drank vol met elektrolyten en het kan zelfs bij bloedtransfusies worden gebruikt. Het is rijk aan kalium, ideaal voor een goede rehydratie en het heeft sterke antivirale eigenschappen.

Het bevat ook kinefine, wat de kokosnoot jong houdt ondanks het feit dat hij de hele dag in de zon hangt. Kinefine heeft hetzelfde effect ook op ons lichaam en houdt ons dus jong.

Het vruchtvlees is rijk aan eiwitten en vezels en het is een geweldig verzadigd vet, essentieel voor ons lichaam. Het is bewezen¹ dat het verzadigde vet in kokosolie het immuunsysteem, de schildklier, het zenuwstelsel en de huid ondersteunt.

Kokosolie en -boter zijn dus zeer gezonde verzadigde vetten en zijn perfect geschikt om mee te bakken en braden, want het is de enige olie/boter die stabiel blijft als je het verhit. Zelfs olijfolie is niet helemaal stabiel als je het verhit. Daarom is kokosolie veel gezonder en veiliger om in te bakken dan welke ander olie dan ook.

Zelf gebruik ik kokosolie alleen om in te bakken. Ik gebruik nog steeds olijf-, hennep- en lijnzaadolie, die allemaal geweldig zijn, maar alleen voor dressings. Ik gebruik ook kokosolie op mijn huid, als vochtinbrenger, want kokosolie is namelijk een prima schoonheidsproduct....en nog goedkoop ook!

5. Spirulina

Spirulina is een blauwgroen algje, dat groeit in basische meren. Het bevat meer dan 65% aan complete eiwitten (300% meer dan vis, vlees of gevogelte, met 0% cholesterol). Spirulina is ook zeer rijk aan chlorofyl, ijzer (ongeveer 58 keer meer dan spinazie) antioxidanten, bètacaroteen en essentiële vetzuren omega 3 en 6.

Spirulina hielp mij echt om meer kracht en energie op te bouwen toen ik als leerkracht in het onderwijs werkte.

Nu neem ik elke ochtend 3 tot 6 gram spirulina. Je kunt kiezen voor poeder – wat de krachtigste manier is, omdat het direct door je lichaam wordt opgenomen – en het toevoegen aan je sappen en smoothies. Als je niet elke dag sap of smoothies neemt, kun je tabletten gebruiken (ik vind zelf de smaak te sterk om spirulinapoeder met alleen water te mengen). Je kunt je dosis aanpassen al naar gelang je energieniveau, je activiteiten en je dieet.

Spirulina werkt ook goed bij mensen die spijsverteringsproblemen hebben, want het helpt de opname van voedingsstoffen door het lichaam te bevorderen.

Zoals je merkt ben ik gek op spirulina en ik raad je echt aan om het eens te proberen. Ik ben er tamelijk zeker van dat je binnen een paar dagen een behoorlijke verbetering gaat merken in je energieniveau.

6. Gojibessen

Gojibessen worden in Azië en Amerika gevonden. Ze worden meestal gedroogd voordat ze worden geëxporteerd naar andere delen van de wereld.

De gojibes is waarschijnlijk één van de meest voedzame bessen op de planeet. Ze zijn een bron van eiwitten en aminozuren, bevatten enorm veel sporenelementen en vitamine B1, B2, B6, E en C. Ze zijn zeer rijk aan antioxidanten, die je beschermen tegen het verouderingsproces en vrije radicalen. Ze staan er ook bekend om dat ze het zicht verbeteren, het libido verhogen, en de seksuele functie en het immuunsysteem oppeppen. Klinkt geweldig toch?

Je kunt ze op allerlei manieren eten. Voeg ze bijvoorbeeld toe aan je smoothies, aan je ontbijt, salades of in je heerlijke chocoladedesserts. Als je meer wilt weten over deze bes dan raad ik je aan mijn artikel over [gojibessen](#) van een paar maanden terug door te nemen.

7. Hennepzaad en hennepolie

Hennepzaad en -olie zijn een paar van de zeldzame bronnen van volledige eiwitten (33% tot 37% van het gewicht) en zitten boordevol levensenergie en enzymen. Ze zijn rijk aan omega 3, 6 en 9; alle drie zeer belangrijk voor de hersenfunctie. Bovendien is het een goede kwaliteit schoonheidsproduct.

Hennepzaadjes en hennepolie werken heel goed om je immuunsysteem een oppepper te geven en je essentiële vetzuren in balans te brengen wat ook maakt dat ze ontstekingsverlagend zijn. Ze voorzien je van een gebalanceerde reeks van aminozuren en zijn rijk in mineralen zoals fosfor, kalium, magnesium, calcium, ijzer, mangaan, zink, natrium, silicium, koper en vele andere.

Gebruik de olie in je dressings en sprenkel de zaadjes over je ontbijt, fruit, smoothies of salades, ze zijn heerlijk!

8. Lijnzaad en lijnzaadolie


Lijnzaad en de olie ervan behoren tot de rijkste bronnen van omega 3 vetzuren. Omega 3 vetzuren zijn essentieel voor de gezondheid omdat ons lichaam ze niet zelf kan produceren. Het probleem in onze huidige maatschappij is dat de grote meerderheid van de mensen te veel omega 6 vetzuren binnenkrijgt en niet genoeg omega 3. Maar de balans tussen de twee is absoluut cruciaal voor de gezondheid. Lijnzaden en lijnzaadolie een paar van de weinige voedingsmiddelen die omega 6 en 3 in een perfecte balans voor het menselijk lichaam bevatten.

Essentiële vetzuren zijn van groot belang voor de hersenfunctie, energieproductie, zuurstofhuishouding en het immuunsysteem. Omega 3 vetzuren helpen om ontstekingen te weren en te voorkomen en bij veel ziektes zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, beroertes enzovoorts.

Er zijn nog vele andere superfoods die je aan je dieet zou kunnen toevoegen, zoals acaibessen, bijenproducten (bijenpollen, royal jelly, honing en propolis – bijenbalsem), fytoplankton, aloë vera, tarwegras of zeewier, maar hierboven staan de soorten die ik het meest gebruik om mijn humeur en energieniveau op te peppen! (**Vertaling**)

Als je meer wilt lezen over superfoods, dan kan ik je zeker mijn boek aanraden:

Bron: [Juglen Zwaan](#) • 11 februari 2014



MOCHT U NOG VRAGEN HEBBEN . NEEM DAN CONTACT OP MET
EGBERT A. VAN DER BURGH

ACUPUNCTURIST.

EGBERT@VANDERBURGHACUPUNCTUUR.NL

© TM 2014 MET BRON VERMELDING MAG DEZE INFORMATIE VOOR
NIET COMMERCIËLE DOELEINDEN WORDEN GEBRUIKT.