

www.DutchBerryGarden.com

Bessen Tuin

* * * Blueberries - Blauwe Bessen

* * * Raspberries - Frambozen



Venneweg 7, 7255 NX, Hengelo
(GLD)

GPS : 52 2 44 N 6 22 1 E

WhatsApp : 0030 6981 479 950

Email: blauwebessen@kiparissonas.com

Blauwe Bessen Voordelen

... weinig blauwe dynamo





Alle informatie in deze brochure / artikel is voor educatieve doeleinden en het geeft geen medische adviezen, behandelingen of diagnoses.
Vertaling door Google. Excuses voor eventuele fouten

10 Bewezen gezondheidsvoordelen van Bosbessen

Bosbessen zijn zoet, voedzaam en razend populair.

Vaak zijn ze bestempeld als een "superfood," ze zijn laag in calorieën en ze zijn ook ongelooflijk goed voor je.

Doordat ze zo lekker en handig zijn, beschouwen veel mensen ze als hun favoriete fruit.

10 gezondheidsvoordelen van bosbessen die worden ondersteund door onderzoek.

1. Bosbessen zijn laag in calorieën, maar hoog in Nutriënten.

De bosbes is een bloeiende struik die bessen blauw tot paars gekleurd produceert, ook wel bekend als blauwe bessen.

Het is sterk gerelateerd aan soortgelijke heesters, zoals de veenbessen en huckleberries produceren.

Bosbessen klein, ongeveer 5-16 mm (0,2-0,6 inch) in diameter, en een kroon uitlopende eind. Eerst zijn de bosbessen groen en later krijgen ze een blauwe-paarse kleur, dit gebeurt wanneer ze rijpen.

De twee meest voorgekomen types zijn de highbush bosbessen en de lowbush bosbessen. Highbush bosbessen zijn de meest geteelde soorten in de Verenigde Staten. Lowbush bosbessen worden vaak aangeduid als "wilde" bosbessen. Ze zijn meestal kleiner en rijker aan sommige antioxidanten.

Hoe zien typische bosbessen eruit?:

Bosbessen behoren tot de meest nutriënt-dichte bessen. A 1 kop portie (148 g) bosbessen bevat (1):

Fiber: 4 gram.

Vitamine C: 24% van de RDA.

Vitamine K: 36% van de RDA.

Mangaan: 25% van de ADH.

Vervolgens bevat een bosbes een kleine hoeveelheid van verschillende andere voedingsstoffen. Ze bevatten ook ongeveer 85% water, en een volledige kop bevat slechts 84 calorieën met 15 gram koolhydraten.

Calorie voor calorie, dit maakt ze een uitstekende bron van verschillende belangrijke voedingsstoffen.

Bottom Line: De bosbes is een zeer populaire bes. Het is laag in calorieën, maar rijk aan vezels, vitamine C en vitamine K.

2. Bosbessen zijn de koning van Antioxidant Foods. Antioxidanten zijn belangrijk, ze beschermen ons lichaam tegen schade door vrije radicalen, onstabiele moleculen die cellulaire structuren kunnen beschadigen en bijdragen aan veroudering en ziekten zoals kanker (2, 3).

Bosbessen worden verondersteld om de highestantioxidant capaciteit van alle geconsumeerde groenten en fruit bevatten (4, 5, 6).

De belangrijkste antioxidanten in bosbessen behoren tot een grote familie van polyfenolen, flavonoïden genoemd.

Eén groep van flavonoïden in het bijzonder, anthocyanen, is verantwoordelijk voor veel van de gezondheidsvoordelen (7).

Het is aangetoond dat antioxidanten rechtstreeks verhoogd wordt in het lichaam (8, 9).

Bottom Line: Bosbessen hebben de hoogste antioxidant capaciteit van alle geconsumeerde groenten en fruit. Flavonoïden lijken de belangrijkste antioxidanten zijn.

3. Bosbessen Verminder DNA-schade, die kunnen helpen beschermen tegen ouder worden en kanker

Oxidatieve DNA-schade is een onderdeel van het dagelijks leven.

Er wordt gezegd dat optreedt tienduizenden malen per dag, in elke cel in het lichaam (10).

DNA beschadiging is een van de redenen we ouder, en speelt ook een belangrijke rol in de ontwikkeling van ziekten zoals kanker (11).

Omdat de blauwe bessen rijk aan antioxidanten zijn kunnen ze helpen bij het neutraliseren van enkele radicalen die schade aan ons DNA veroorzaken.

In een 4 weken durende studie werden 168 deelnemers geïnstrueerd om 1 liter (34 ounce) een mengsel van bosbessen en appelsap elke dag te drinken.

Aan het einde van de studie werd oxidatieve DNA schade door vrije radicalen verminderd met 20% (12).

Deze bevindingen zijn ook ondersteund door kleinere studies met behulp van verse bosbessen en poeder (13, 14).

Bottom Line: Verschillende studies hebben aangetoond dat bosbessen en bosbessensap je kunnen beschermen tegen DNA-schade, een toonaangevende bestuurder van veroudering en kanker.

4. Bosbessen Bescherm cholesterol in het bloed wordt beschadigd

Oxidatieve schade is niet beperkt tot onze cellen en DNA.

Het is ook problematisch wanneer onze circuleren LDLlipoproteïns (de "slechte" cholesterol) geoxideerd.

In feite, oxidatie van LDL is een cruciale stap in het hart ziekteproces.

Gelukkig voor ons, zijn de antioxidanten in bosbessen sterk verbonden met verlaagde niveaus van geoxideerd LDL (15).

Een dagelijks 50 gram portie bosbessen verlaagd LDL-oxidatie met 27% bij obese deelnemers, na een periode van acht weken (16).

Een andere studie toonde aan dat 75 gram bosbessen met een hoofdmaaltijd significant de oxidatie van LDL lipoproteïnen (17).

Conclusie: De antioxidanten in bosbessen is aangetoond dat lipoproteïnen LDL (de "slechte" cholesterol) te beschermen tegen oxidatieve schade, een cruciale stap in de route richting hartziekten.

5. Bosbessen kan de bloeddruk

Bosbessen blijken aanzienlijke voordelen voor mensen met een hoge bloeddruk, een belangrijke risicofactor voor een aantal van 's werelds grootste moordenaars hebben.

In één studie, zwaarlijvige individuen met een hoog risico voor hartkwaal opgemerkt verlaging 4-6% bloeddruk, na consumptie van 50 g (1,7 ounce) bosbessen per dag, gedurende acht weken (18).

Andere studies hebben vergelijkbare effecten gevonden, zeker als we kijken naar postmenopauzale vrouwen (19, 20).

Gezien het feit dat een hoge bloeddruk is een van de belangrijkste bestuurders van hartinfarcten en beroertes, de implicaties hiervan zijn potentieel enorm.

Conclusie: Normaal bosbes inname is aangetoond dat de bloeddruk in talloze studies verlagen.

6. Bosbessen kan helpen voorkomen hart-en vaatziekten

Opnieuw kan eten bosbessen bloeddruk en geoxideerd LDL te verlagen.

Echter, het is belangrijk om te beseffen dat deze risicofactoren, niet de werkelijke ziekten.

Wat we echt willen weten is of bosbessen helpen voorkomen harde eindpunten, zoals hartaanvallen, waarvan grootste moordenaar van de wereld (21) zijn.

In een 2013 studie over 93.600 verpleegkundigen, het eten van veel anthocyanen (de belangrijkste antioxidanten in bosbessen) was gekoppeld aan een 32% lager risico op hartaanvallen (22).

Dit was een observationele studie, zodat het niet kan bewijzen dat de bosbessen de oorzaak van de vermindering van het risico, maar het lijkt waarschijnlijk, gezien de bekende gunstige effecten op de risicofactoren.

Bottom Line: Er zijn aanwijzingen dat regelmatige consumptie bosbessen kan helpen voorkomen hartaanvallen.

7. Kan Bosbessen helpen handhaven hersenfunctie en Verbeter Memory

Oxidatieve stress kan het verouderingsproces van de hersenen te versnellen, met negatieve effecten op de hersenfunctie.

Volgens dierstudies de antioxidanten in bosbessen hopen zich in gebieden van de hersenen die essentieel zijn voor intelligentie (23, 24) zijn.

Ze lijken rechtstreeks te communiceren met de vergrijzing neuronen, wat leidt tot verbeteringen in cell signaling.

Human studies hebben ook aangetoond veelbelovende resultaten.

In een van deze studies, 9 oudere deelnemers met milde cognitieve stoornis verbruikt bosbessensap elke dag. Na 12 weken hadden ze verbeteringen in verscheidene merkers van hersenfuncties (25) gezien.

Een zes jaar durende studie van 16.010 oudere deelnemers bleek dat bosbessen en aardbeien werden gekoppeld aan vertragingen in cognitieve veroudering met maximaal 2,5 jaar (26).

Bottom Line: De antioxidanten in bosbessen lijken voordelen voor de hersenen, waardoor de hersenfunctie en het uitstellen van leeftijd gerelateerde daling te verbeteren.

8. Anthocyanen in Bosbessen kan hebben anti-diabetische Effects

Bosbessen zijn gematigd in suiker, in vergelijking met andere vruchten.

Een kopje bevat 15 gram, wat overeenkomt met een kleine appel of grote oranje.

Echter, de bioactieve stoffen in bosbessen lijken om eventuele negatieve gevolgen van de suiker opwegen tegen als het gaat om de bloedsuikerspiegel controle.

Uit onderzoek blijkt dat anthocyanen in bosbessen gunstige effecten op de insulinegevoeligheid en glucose metabolisme kan hebben. Deze anti-diabetische effecten bleken zowel bosbessensap en extract (27, 28, 29).

In een onderzoek bij 32 obese patiënten met insulineresistentie, een bosbessen smoothie geleid tot grote verbeteringen in de gevoeligheid voor insuline (30).

Verbeterde insulinegevoeligheid moet het risico van metabool syndroom verlagen en type 2 diabetes, die op dit moment zijn enkele van 's werelds grootste gezondheidsproblemen.

Bottom Line: Verschillende studies hebben aangetoond dat bosbessen anti-diabetische effecten, waardoor de gevoeligheid voor insuline en een lagere bloedsuikerspiegel te verbeteren.

9. Stoffen die in hen helpen bestrijden urineweginfecties

Urineweginfecties zijn een veelvoorkomend probleem bij vrouwen.

Het is bekend dat cranberry sap kan helpen voorkomen dat deze soorten infecties.

Bosbessen zijn zeer gerelateerd aan veenbessen, en bevatten veel van dezelfde werkzame stoffen als cranberrysap (31).

Deze stoffen worden genoemd anti-kleefmiddelen en voorkomt bacteriën zoals E. coliform binding aan de wand van de blaas.

Bosbessen zijn niet onderzocht veel voor dit doel, maar de kans is dat zij vergelijkbare effecten als cranberry's (32).

Conclusie: Vind veenbessen, bosbessen bevatten stoffen die kunnen voorkomen dat bepaalde bacteriën binden aan de wand van de urineblaas. Dit kan nuttig zijn bij het voorkomen van urineweginfecties zijn.

10. Bosbessen kan helpen verminderen Muscle schade na zware inspanning

BLUEBERRIES

A Handful of Health

Plump, juicy, and sweet, with vibrant colors ranging from deep purple-blue to blue-black and highlighted by a silvery sheen called a bloom, blueberries are one of nature's great treasures. Though miniature in size, they are also proof that, when it comes to health benefits, good things really do come in small packages.

Blueberry Production & Consumption

With blueberry production increasing to match rising levels of consumption, it's clear that more Americans are discovering just how good these Little Blue Dynamos are.¹

North American Highbush Production



Per Capita Consumption

Blueberries Are...

LOW IN FAT

A one-cup serving contains only **80 calories** and virtually no fat.

PACKED WITH VITAMIN C

One serving delivers almost **25%** of one's daily requirement of vitamin C.²

Vitamin C aids collagen formation and helps maintain healthy gums and capillaries and a healthy immune system.³

FULL OF DIETARY FIBER

A handful of blueberries helps satisfy recommended daily fiber intake.⁴

Fiber helps keep the body regular, the heart healthy, and cholesterol in check.⁴

AN EXCELLENT SOURCE OF MANGANESE

Manganese plays an important role in bone development and in converting proteins, carbohydrates, and fats into energy.⁵

Blueberry Research Areas

Researchers are currently pursuing four tracks to better understand the role that blueberries may play in promoting good health.



CARDIOVASCULAR HEALTH



BRAIN HEALTH



INSULIN RESPONSE



CANCER RESEARCH

A collaboration between the U.S. Highbush Blueberry Council and Column Five.

blueberries
Little Blue Dynamos.com

1. The North American Blueberry Council (NABC), "Blueberry Statistical Record 2011," Prepared by the North American Blueberry Council (NABC), May 2012.

2. U.S. Department of Agriculture, ARS 2012, National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25.

3. Medline Plus Medical Dictionary Online: U.S. National Library of Medicine, NIH.

4. FDA Guidance for Industry: A Food Labeling Guide (11, Appendix C: Health Claims)

5. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc: (2001) National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Chapter 10 Manganese.

Zware inspanning kan leiden tot spierpijn en vermoeidheid.

Dit wordt gedeeltelijk gedreven door lokale ontsteking en oxidatieve stress in het spierweefsel (33). Bosbessen suppletie kan de schade die optreedt op moleculair niveau minimaliseren pijn en vermindering spier prestaties verminderen.

In een kleine studie van 10 vrouwelijke atleten, bosbessen versneld spierherstel na zware been oefeningen (34).

Bericht om mee naar huis te nemen

Het is duidelijk dat bosbessen ongelooflijk gezond en voedzaam zijn.

Het feit dat ze zoet zijn, kleurrijk, en zowel vers als bevroren kunnen worden gegeten, is een lekkere bonus.

Bron: <https://authoritynutrition.com/10-proven-benefits-of-blueberries/>

Meer over bosbessen:

Bosbessen 101: Feiten van de Voeding en Gezondheid Benefits

Bosbessen 101: Feiten van de Voeding en Gezondheid Benefits

Bosbessen zijn zeer populaire, smakelijke vruchten. Wetenschappelijk bekend als *Vaccinium spp.*, zijn ze nauw verwant aan veenbessen, bosbessen en bosbessen. Bosbessen zijn inheems in Noord-Amerika, maar ze zijn nu commercieel geteeld in Amerika en Europa (1).

Ze zijn laag in calorieën en ongelooflijk gezond. Het eten van bosbessen kan de hart en de gezondheid van de hersenen ten goede komen, maar ook helpen reguleren bloedsuikerspiegel.

Vaak aangeduid als een superfood, bosbessen zijn een uitstekende bron van verschillende vitamines, heilzame plantaardige stoffen en antioxidanten (2).

Bosbessen hebben een aangename, zoete smaak. Ze worden vaak vers gegeten, maar zijn soms bevroren of juiced. Ze kunnen worden gebruikt in een verscheidenheid van gebak, jam, geleien en smaakstoffen.

Dit is wat bosbessen als volgt uitzien:

Bosbessen zijn klein, ongeveer 5-16 millimeter of 0,2-0,6 inch in diameter. Ze variëren van blauw naar paars van kleur.

Verschillende soorten bosbessen bestaan, zodat hun verschijning iets afwijken. De twee meest voorkomende soorten zijn highbush en lowbush bosbessen.

Inhoud

Voedingsfeiten

Koolhydraten

2.1 Fiber

Vitamines en mineralen

plantenstoffen

4.1 Anthocyanen

Gezondheidsvoordelen

5.1 Gezondheid van het hart

5.2 Brain Health

5.3 Blood Sugar

Bijwerkingen

Overzicht

Voedingsfeiten

Een kopje bosbessen (148 gram) bevat 84 calorieën.

De onderstaande tabel bevat informatie over de voedingsstoffen in bosbessen (3):

Bosbessen - Nutrition Facts

Serving 100 gram

Bedrag

calorieën

57

Water

84%

Eiwit

0,7 g

Koolhydraten

14,5 g

Suiker

10 g

Vezel

2,4 g

Dik

0,3 g

Verzadigd

0,03 g

Enkelvoudig onverzadigde

0,05 g

meervoudig onverzadigde

0,15 g

Omega-3

~

Omega-6

~

Trans vet

~

Meer details

Koolhydraten

Bosbessen bestaan uit 14% koolhydraten en 84% uit water. Zij bevatten slechts kleine hoeveelheden eiwit (0,7%) en vet (0,3%).

Het merendeel van de koolhydraten komen uit eenvoudige suikers zoals glucose en fructose, maar ze bevatten ook een aantal vezels.

Bosbessen hebben een score van 53 op de glycemische index, die is relatief laag (4).

Dit betekent dat bosbessen geen grote pieken in de bloedsuikerspiegel moeten veroorzaken en worden beschouwd als veilig voor diabetici te zijn.

Vezel

Voedingsvezels is een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding en kunnen beschermende effecten tegen diverse ziekten (5) te hebben.

Een kopje bosbessen bevat 3,6 gram vezels. Dit betekent dat zo'n 16% van de koolhydraten inhoud in de vorm van vezels.

Bottom Line: Bosbessen zijn voornamelijk samengesteld uit koolhydraten en water. Ze bevatten ook een behoorlijke hoeveelheid vezels.

Vitamines en mineralen

Bosbessen zijn een goede bron van verschillende vitamines en mineralen.

Deze omvatten:

Vitamine K1: Bosbessen zijn een goede bron van vitamine K1, die ook bekend staat als phylloquinone. Vitamine K1 is vooral betrokken bij de bloedstolling, maar kan ook profiteren gezondheid van de botten (6).

Vitamine C: Ook bekend als ascorbinezuur, vitamine C is een antioxidant die belangrijk is voor een gezonde huid en immuunfunctie (7).

Mangaan: Deze essentiële mineraal is nodig voor normale aminozuren, eiwitten, lipiden en koolhydraatmetabolisme (8).

Bosbessen bevatten ook kleine hoeveelheden vitamine E, vitamine B6 en koper.

Bottom Line: Bosbessen zijn een goede bron van vitamine K1, vitamine C en mangaan. Ze bevatten ook vitamine E, vitamine B6 en koper, in mindere mate.

plantenstoffen

Blauwe bessen zijn rijk aan antioxidanten en heilzame plantaardige stoffen.

Deze omvatten:

Anthocyanen: Deze antioxidanten geven bosbessen hun kleur en kan het risico op hart-en vaatziekten (9, 10, 11) te verminderen.

Quercetine: Hoge inname van deze flavonol is in verband gebracht met een lagere bloeddruk en een verlaagd risico op hart-en vaatziekten (12, 13).

Myricetine: Dit flavonol kan een aantal voordelen voor de gezondheid hebben, en heeft eigenschappen die kunnen helpen kanker en diabetes (14, 15) te voorkomen.

anthocyanen

Anthocyanen zijn de belangrijkste antioxidanten in bosbessen. Ze behoren tot een grote familie van polyfenolen genaamd flavonoiden.

Anthocyanen worden verondersteld verantwoordelijk voor veel van de gunstige effecten op de gezondheid van bosbessen (16) te zijn.

Meer dan 15 verschillende anthocyanen zijn gevonden in bosbessen, maar malvidin en delphinidine zijn de belangrijkste verbindingen (10, 17, 16).

Deze anthocyanen lijken te worden geconcentreerd in de huid. Daarom is de buitenste laag van de bessen is het meest waardevolle deel (18).

Bottom Line: Blauwe bessen zijn rijk aan heilzame plantaardige stoffen en antioxidanten, in het bijzonder anthocyanen, die kan goed zijn voor veel van hun voordelen voor de gezondheid.

Voordelen van de Gezondheid van Bosbessen

Bosbessen kunnen voordelen voor het hart, de hersenen en de gezondheid van de bloedsuikerspiegel hebben.

Hart gezondheid

Hart-en vaatziekten is de belangrijkste doodsoorzaak in de wereld (19).

Onderzoeken hebben een relatie tussen de bessen of flavonoïde-rijk voedsel, en een betere gezondheid van het hart (20, 11) gevonden.

Sommige studies suggereren dat bosbessen aanzienlijke voordelen voor de gezondheid voor mensen met een hoge bloeddruk, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten (21, 22) kunnen hebben.

Bosbessen kan ook de oxidatie van LDL-cholesterol, een cruciale stap in het hart ziekteproces (23) remt.

Een observationele studie van 93.600 verpleegkundigen bleek dat een hoge inname van anthocyanen was gekoppeld aan een 32% lager risico op hartaanvallen (24).

Bottom Line: Bosbessen kan het risico op hart-en vaatziekten te verminderen door het verlagen van de bloeddruk en het remmen van de oxidatie van LDL-cholesterol.

Brain Health

Naarmate het aantal mensen boven de leeftijd van 65 jaar stijgt de hele wereld, zo zal de leeftijd-gerelateerde aandoeningen en ziekten.

Interessant is dat een hogere inname van flavonoïde-rijke voedingsmiddelen geassocieerd met een betere hersenfunctie (25).

Consumeren bosbessen kan helpen voorkomen oxidatieve stress, die een belangrijke rol bij het verouderingsproces (26) speelt.

Bosbessen kunnen ook direct het verbeteren van de hersenfunctie. In een studie, het drinken bosbessensap per dag gedurende 12 weken een verbeterd geheugen in 9 oudere volwassenen met vroege achteruitgang van het geheugen (27).

Een andere, zes jaar studie bleek dat bosbessen en aardbeien werden gekoppeld aan vertragingen in de hersenen veroudering met maximaal 2,5 jaar bij oudere volwassenen (28).

Bottom Line: Verschillende studies hebben aangetoond dat bosbessen een rol in de gezondheid van de hersenen kunnen spelen, het uitstellen van leeftijdsgebonden achteruitgang en het helpen verbeteren van de hersenfunctie.

Controle van de bloedsuiker

De prevalentie van diabetes type 2 neemt snel de hele wereld (29).

Mensen met diabetes zijn gevoelig voor snelle veranderingen in de bloedsuikerspiegel, en moeten voorzichtig zijn wanneer ze voedingsmiddelen rijk aan koolhydraten te eten.

Bosbessen bevatten matige hoeveelheden suiker, 15 gram per kopje.



Ze hebben geen nadelige effecten op de bloedsuikerspiegel, die kunnen worden als gevolg van het hoge gehalte aan bioactieve stoffen.

Reageerbuis studies suggereren dat de anthocyanen in bosbessen gunstige effecten op de bloedsuikerspiegel controle (30, 31) kan hebben.

Human studies hebben ook aangetoond veelbelovende resultaten.

Een studie wees uit dat twee bosbessen smoothies per dag gedurende zes weken geholpen te verbeteren gevoeligheid voor insuline bij obese mensen die op een hoog risico op het ontwikkelen van diabetes (32) waren.

Bosbessen kan ook gevolgen hebben voor de bloedsuikerspiegel direct na een koolhydraatrijke maaltijd door het blokkeren van bepaalde spijsverteringsenzymen en het verminderen van de bloedsuikerspiegel spikes (33).

Lees dit artikel voor meer informatie over de gezondheidsvoordelen van bosbessen.

Bottom Line: Verschillende studies tonen aan dat bosbessen bloedsuikerspiegel kunnen verlagen en het verbeteren van de gevoeligheid voor insuline.

Bijwerkingen

Toen gegeten met mate, doe bosbessen niet in gezonde individuen langdurige nadelige effecten hebben.

Allergie voor bosbessen wel bestaat, maar is zeldzaam (34).

Bottom Line: Bosbessen zijn goed verdragen wanneer gegeten met mate, en allergie is zeer zeldzaam.

Overzicht

Bosbessen zijn een populaire, heerlijk fruit.

Ze zijn een goede bron van vitamine K1, vitamine C, mangaan en een aantal andere gunstige plantaardige verbindingen zoals anthocyanen.

Het consumeren van bosbessen op een regelmatige basis kan helpen voorkomen hart-en vaatziekten, het verbeteren van gezondheid van de hersenen en te helpen matige bloedsuikerspiegel.

Blueberry Tea Voordelen

Laatst bijgewerkt: 07 mei 2015 | Door Jessica LEWISA kopje bosbessen thee naast een lepel van fruit. Photo Credit manaemedia / iStock / Getty Images

Blueberry thee wordt gemaakt van de gedroogde bladeren van de bosbes bush. Het heeft een vaag gras begroeide smaak en wordt soms op smaak gebracht met gedroogde bosbessen om het een zoetere, fruitiger smaak en een diep paarse kleur te geven. Bosbessen bladeren zijn rijk aan antioxidanten, die verschillende gezondheidsvoordelen, waaronder het verlagen van het vetgehalte en mogelijk beschermen tegen hepatitis C. hebben

supplies Antioxidanten

Blueberry bladeren zijn rijk aan polyfenolen, een soort van natuurlijke antioxidant. Ongeacht of de bladeren zijn van commerciële of wilde bosbessen struiken, de antioxidant capaciteit van bosbessen thee werd aangetoond dat het zeer hoog in een studie gepubliceerd in een 2009 nummer van het te zijn "Journal of Medicinal Food." Wetenschappers die de studie zorgde ervoor dat de bladeren werden ondergedompeld in heet water in een preparaat, dat vergelijkbaar is met een home-brew van bosbessen thee was. Een studie in een 2013 nummer van het "Journal of

Medicinal Food" geconcludeerd dat het gehalte aan antioxidanten in bosbessen thee was voldoende hoog dat bleek een groot potentieel in het helpen van de behandeling van de fysiologische symptomen van neurodegeneratieve ziekten, zoals verminderde hersenfunctie en mentale handicap.

Vermindert het risico op diabetes

Blueberry thee ingrediënten, zowel de bladeren en de bessen bevatten anthocyanen, die antioxidanten in donker gekleurde vruchten, zoals bosbessen zijn. Anthocyanines wateroplosbaar, zodat hun gezondheidseffecten aanwezig bosbessenthee zijn. Een 2012 nummer van het 'American Journal of Clinical Nutrition' bevatte een onderzoek waaruit blijkt dat anthocyaan inname verhoogd, als aanvulling en in de vorm van anthocyanine-rijke voedingsmiddelen, zoals bosbessen, heeft geleid tot een lager risico op type 2 diabetes bij zowel mannen en vrouwen.

Bevat galluszuur

Blueberry thee bevat van nature galluszuur, een natuurlijke antioxidant. Volgens een artikel in de 2013 uitgave van "Molecules," galzuur heeft anti-inflammatoire en anti-allergische eigenschappen. Zoals anthocyanen, galluszuur in water oplosbaar is, zodat het aanwezig is in bosbessenthee is. De onderzoekers vonden dat galluszuur verminderde de hoeveelheid van ontsteking bij allergische reacties, hetgeen tot de conclusie dat galluszuur nuttig als een natuurlijke anti-inflammatoir middel tegen allergie, vooral bij gebruik tezamen met dexamethason, anti-inflammatoire middelen kan worden. Galluszuur bij inname met dexamethason, significant effectiever als een anti-inflammatoire dan wanneer het alleen werd ingenomen.

Het maken van Blueberry Tea thuis.

Bij het maken van thee thuis, de hoeveelheid thee u en de temperatuur van het water en de tijd die is toegestaan om de voeding steile inhoud, en de smaak van de koffie beïnvloeden. Voor bosbessen thee, is een 2-theelepels portie algemeen gebruikt, en voor een optimale antioxidant voordelen, steil de thee in ongeveer 8 liter water gedurende 30 minuten. Het water moet

bijna kokend, ongeveer 203 graden Fahrenheit. Als u wilt, kunt u dubbele of drievoudige van de hoeveelheid bladeren en water gebruikt om een grotere pot te maken. Blueberry thee kan warm of koud worden gedronken.

Antioxidanten in Bosbessen vs. Rozijnen.

Bosbessen bevatten meer antioxidanten dan rozijnen.

Rozijnen hebben een voordeel ten opzichte van bosbessen als u op zoek bent naar voedingsstoffen zoals vitamine B-6 en ijzer, maar als je wilt anti-oxidanten te verhogen, moet u kiezen bosbessen boven rozijnen.

Rozijnen bevatten een kleine hoeveelheid van twee voeding antioxidanten - vitamine C en E - maar bosbessen regel de dag met vijf keer meer van beide vitaminen. Je krijgt ook een aanzienlijke hoeveelheid antioxidant flavonoïden van bosbessen.

antioxidanten Explained

Alle levensverlengend werken in je lichaam, van de productie van energie tot het synthetiseren weefsels en hormonen, wordt verwezenlijkt door moleculen interactie met andere moleculen. Deze reacties resulteren in een ongezonde bijproducten, met inbegrip van moleculen, de zogenaamde vrije radicalen. Vrije radicalen worden ook geproduceerd wanneer je lichaam reageert op stressoren, zoals zonlicht en luchtvervuiling, volgens een rapport in de kwestie van juli 2010 "Farmacognosie Review." Als vrije radicalen interactie met cellen, veroorzaken ze schade genaamd oxidatieve stress. Daarom stoffen vrije radicalen te neutraliseren voordat ze cellen beschadigen antioxidanten genoemd. Zonder antioxidanten, schade door vrije radicalen accumuleert en kunnen ziekten zoals kanker en atherosclerose veroorzaken.

Vitamine C Stopt Free Radicals

Het Amerikaanse Ministerie van Landbouw beschrijft vitamine C met een hoge vermogen een groot aantal vrije radicalen te neutraliseren. Naast de bescherming van alle typen cellen, het in water oplosbare vitamine houdt ook vrije radicalen beschadigen eiwitten, vetten, koolhydraten en DNA volgens de Linus Pauling Institute. Een kopje rauwe bosbessen bevat 14 mg vitamine C, in vergelijking met 3 milligram in hetzelfde gedeelte van

rozijnen. Vrouwen moeten verbruiken 75 milligram vitamine C per dag, terwijl mannen 90 milligram nodig.

Vitamine E beschermt Fats

Vitamine E heeft een belangrijke taak: antioxidant bescherming aan essentiële vetten te bieden door je hele lichaam. In deze rol, hij stopt vrije radicalen voordat ze vetten die vitale banen, zoals de vorming van cellulaire structuur, de regulering van genen en de productie van energie te vullen vernietigen. Vitamine E beschermt ook vetten in lipoproteïnen, die cholesterol dragen door je bloed. Schade aan lipoproteïnen kan uw risico op hart- en vaatziekten verhogen, volgens het Linus Pauling Institute. U zult 0,8 milligram vitamine E van 1 kopje bosbessen en nauwelijks 0,2 milligram van rozijnen te krijgen. Uw aanbevolen hoeveelheid vitamine E is 15 milligram per dag.

antioxidant Flavonoïden

Flavonoïden vormen een zeer grote groep van stoffen die door planten. Zij bieden geen voedingswaarde, maar ze doen de bescherming van uw gezondheid door het reguleren van cellulaire communicatie en het werken als anti-oxidanten. Bosbessen zijn een rijke bron van flavonoïden, met meer dan 500 milligram flavonoïden in een 1-cup portie, volgens de USDA National Nutrient Database. Ter vergelijking, rozijnen slechts ongeveer 1 milligram. Als je de keuze hebt, kan biologisch geteelde blauwe bessen meer flavonoïden dan conventioneel geteelde groenten te bieden, volgens de USDA onderzoek gepubliceerd in het juli 2008 nummer van het "Journal of Agricultural and Food Chemistry."

Wat zijn de voordelen van Gedroogde Bosbessen?

Laatst bijgewerkt: 30 juni 2015 | Door Mala Srivastava

Gedroogde blauwe bessen zijn rijk aan vitamine K. P

Gedroogde bosbessen pack een nutritioneel punch. Ze zijn laag in natrium en calorieën, het aanbieden van 127 calorieën per een kwart cup, en ze bevatten geen cholesterol. Bovendien zijn deze vruchten bevatten voedingsstoffen die essentieel voor de gezondheid. Er zijn vele manieren voor u om deze zoete lekkernijen te genieten. U kunt een smoothie te

maken door het mengen van gedroogde bosbessen en een banaan met een vetarme melk of bosbessen toe te voegen aan warme havermout.

Het houdt uw botten sterk en gezond

Gedroogde blauwe bessen zijn rijk aan vitamine K, die ongeveer 23,8 microgram van de vitamine per een kwart cup. Dit bedrag komt overeen met 20 tot 26 procent van de aanbevolen dagelijkse waarde voor vitamine K. Vitamine K helpt het bloed stollen naar behoren en speelt een cruciale rol in uw gezondheid van de botten. Bovendien, vitamine K helpt je lichaam te gebruiken calcium aan de botten op te bouwen. Er zijn aanwijzingen dat vitamine K helpt snijdt het risico van botbreuken, vooral bij postmenopauzale vrouwen die het risico lopen op osteoporose, volgens de Universiteit van Maryland Medical Center.

Het Bestrijdt Free Radicals

Een kwart kopje gedroogde bosbessen bevat ongeveer 9,5 milligram vitamine C, voldoen aan 11 tot 13 procent van je dagelijkse behoeften. Een in water oplosbare vitamine, vitamine C helpt bij botgroei en weefselherstel. Je lichaam heeft vitamine C genezende wonden, en voor onderhoud en reparatie van tanden en botten. Vitamine C helpt ook bouwen collageen, een eiwit dat ligamenten, huid, bloedvaten, pezen en kraakbeen. Collageen beperkt de schadelijke effecten van vrije radicalen door middel van haar anti-oxidant activiteit. Vrije radicalen zijn instabiele verbindingen die uw DNA beschadigen en kan bijdragen aan hart-en vaatziekten en kanker.

Het kan helpen voorkomen dat diabetes type 2

Gedroogde bosbessen zijn een goede bron van vezels. Een kwart kopje gedroogde bosbessen biedt u 3 gram vezels, het vervullen van 10 tot 12 procent van je dagelijkse behoeften vezels. Fiber helpt je spijsvertering soepel en regelt tevens stoelgang. Klinische onderzoeken suggereren dat de consumptie van vezelrijke, zoals gedroogde bosbessen, kan helpen voorkomen dat Type 2 diabetes, bloedsuiker en insuline te verlagen en kunnen verbeteren cholesterol bij mensen met diabetes, volgens de UMMC.

Het verbetert je cardiovasculaire gezondheid

Gedroogde bosbessen zijn een rijke bron van anthocyanen, die krachtige fytochemicaliën dat deze vruchten geven hun blauwe kleur zijn. Afgezien van dit, anthocyanen helpen bij het bestrijden van vrije radicalen.

Epidemiologische en klinische studies hebben een verband tussen anthocyanen en een betere cardiovasculaire gezondheid aangetoond, volgens een studie gepubliceerd in het nummer van het tijdschrift maart 2010 "Nutrition Reviews." Ook menselijke interventie studies met verse of gevriesdroogde bosbessen hebben aangetoond opmerkelijke verbeteringen in de metabolische risicofactoren zoals glucose metabolisme, lipideperoxidatie, de totale plasma antioxidant capaciteit en low-density lipoproteïne oxidatie.

Blueberry Nutrition

Mollig, sappig en zoet, met levendige kleuren, variërend van diep paars-blauw naar blauw-zwart en gemarkeerd door een zilverachtige glans heet een bloei, bosbessen zijn één van de grote schatten van de natuur. Hoewel miniatuur in omvang, ze zijn ook het bewijs dat, als het gaat om voeding, goede dingen echt doen komen in kleine verpakkingen. Met 80 calorieën per kop, vrijwel geen vet en laag in natrium, bosbessen bieden vele nutritionele voordelen. Hier is de magere op bosbessen voeding:

Blueberry Nutrition

Mollig, sappig en zoet, met levendige kleuren, variërend van diep paars-blauw naar blauw-zwart en gemarkeerd door een zilverachtige glans heet een bloei, bosbessen zijn één van de grote schatten van de natuur. Hoewel miniatuur in omvang, ze zijn ook het bewijs dat, als het gaat om voeding, goede dingen echt doen komen in kleine verpakkingen. Met 80 calorieën per kop, vrijwel geen vet en laag in natrium, bosbessen bieden vele nutritionele voordelen. Hier is de magere op bosbessen voeding:

Bosbessen zijn verpakt met vitamine C voeding.

bijna 25 procent van je dagelijkse behoefte - In slechts een portie, kunt u 14 mg vitamine C te krijgen. 1 Vitamine C is noodzakelijk voor de groei en ontwikkeling van weefsels en bevordert wondgenezing. 2

Bosbessen zijn een goede bron van voedingsvezels.

Een handvol blauwe bessen kan u helpen uw dagelijkse fiber requirement. Dietary vezel kan het risico op hart-en vaatziekten en voegt bulk aan uw dieet, die u kunnen helpen een vol gevoel sneller.

Blauwe bessen zijn rijk aan mangaan.

Mangaan helpt het lichaam proces cholesterol en voedingsstoffen zoals koolhydraten en eiwitten. 5

Haal alles over bosbessen voeding hieronder, en download meer informatie over de gezondheidsvoordelen van blauwe bessen uit onze bibliotheek.



Het goede: Dit eten is erg laag in verzadigd vet, cholesterol en natrium. Het is ook een goede bron van voedingsvezels, en een zeer goede bron van vitamine C, vitamine K en mangaan.

Het slechte: Een groot deel van de calorieën in dit voedsel afkomstig uit suikers.

Het toevoegen van andere voedingsmiddelen met complementaire aminozuur profielen om dit voedsel kan een completer eiwitbron opleveren en het verbeteren van de kwaliteit van sommige soorten beperkende diëten.

Voetnoten voor Bosbessen, ruwe

Bron: Nutrient gegevens voor dit object werd door USDA (United States Department of Agriculture) SR-21. Elke "~" duidt op een ontbrekende of onvolledige waarde.

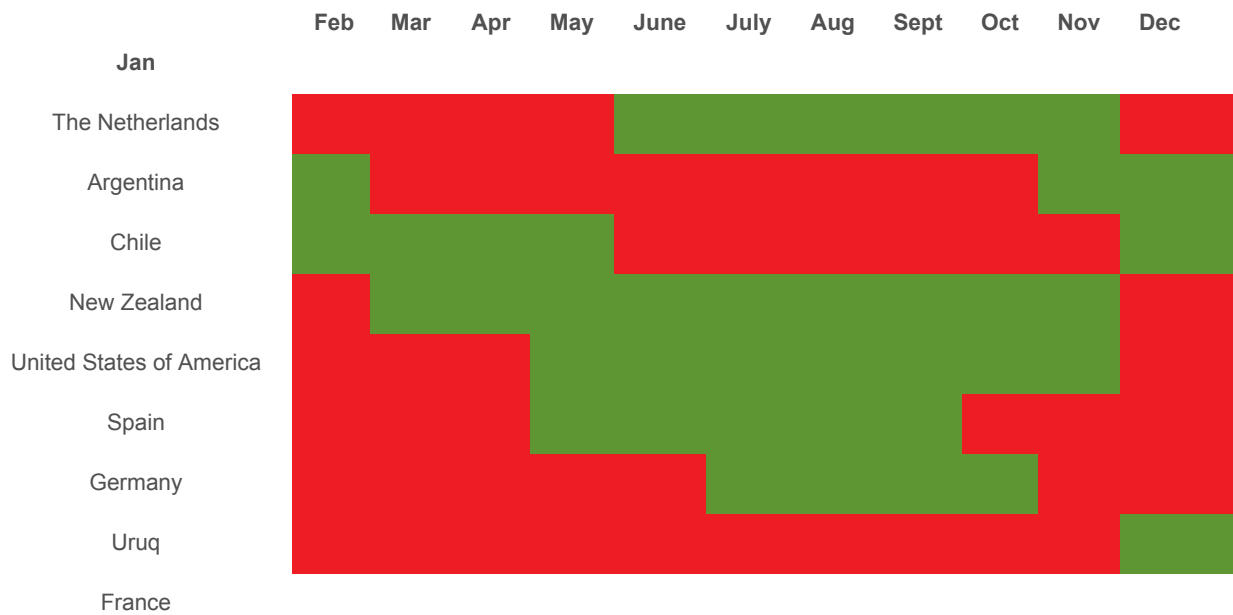
Percentage dagelijkse waarden (% DV) zijn voor volwassenen of kinderen van 4 jaar of ouder, en zijn gebaseerd op een 2000 calorieën dieet verwijzing. Uw dagelijkse waarden kunnen hoger of lager zijn op basis van uw individuele behoeften.

Alle informatie in deze brochure / artikel is voor educatieve doeleinden en het geeft geen medisch advies, behandeling of diagnose.
Vertaling door Google. Excuses voor eventuele fouten

Bewerkt door Angelo Grigoropoulos - e-mail: angelo@kiparissonas.com

Voor diverse toepassingen van Bosbessen, zoals: thee, jam, smoothies, ijs, taarten, cakes, culinaire recepten, raki, wijn, wodka, cosmetica, etc.

Aarzel niet om mij een e-mail op: angelo@kiparissonas.com te sturen. Ik zal gelukkig zijn mijn passie voor dit prachtige geschenk van de natuur te delen.





Blauwe Bessen

... weinig blauw dynamo

www.BlauweBesTuin.nl - Venneweg 7, 7255 NX, Hengelo (GLD)

GPS : 52 2 44 N 6 22 1 E

Mobile 0657 206 421 - e-mail: blauwebessen@kiparissonas.com

Voordelen van Blauwe Bessen



vertaald door Google

Originele tekst in het Engels :

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=8>

Bosbessen

In termen van het Amerikaanse fruitconsumptie, bosbessen rangschikken alleen tweede tot en aardbeien in de populariteit van de bessen.

Bosbessen zijn niet alleen populair, maar ook herhaaldelijk gerangschikt in de Amerikaanse dieet met een van de hoogste antioxidant capaciteit van alle vruchten, groenten, kruiden en specerijen. Antioxidanten zijn essentieel voor het optimaliseren van de gezondheid doordat geen vrije radicalen die cellulaire structuren en DNA kunnen beschadigen bestrijden. We raden u genieten van ruwe bosbessen - in plaats van te vertrouwen op bosbessen opgenomen in gebakken desserts - want, net als andere vruchten, rauwe bosbessen bieden u de beste smaak en de grootste voedingswaarde.

Als een van de weinige vruchten afkomstig uit Noord-Amerika, zijn bosbessen is genoten door indianen voor honderden jaren. Ze hebben ook genoten van een grote populariteit over de hele wereld in de keukens van Azië naar het Middellandse-Zeegebied. Voor meer informatie over de gezondste manier van voorbereiden van Bosbessen, zie hieronder.

Wat is nieuw en Beneficial Over Bosbessen

Na vele jaren van onderzoek op bosbessen anti-oxidanten en de mogelijke voordelen voor het zenuwstelsel en voor de gezondheid van de hersenen, is er spannende nieuwe bewijs dat bosbessen geheugen kan verbeteren. In een onderzoek onder oudere volwassenen (met een gemiddelde leeftijd van 76 jaar), 12 weken dagelijks bosbessen verbruik genoeg om scores op twee verschillende tests van de cognitieve functies zoals het geheugen verbeteren. Terwijl de deelnemers aan het onderzoek bosbessen geconsumeerd in de vorm van sap, werden drie kwart van een pond blauwe bessen gebruikt om elk kopje sap te maken. Als deelnemers elke dag tussen de 2 verbruikt tot 2-1 / 2 kopjes, de deelnemers daadwerkelijk ontvangen een zeer overvloedige hoeveelheid van de bessen. De auteurs van deze studie werden gestimuleerd door de resultaten en suggereerde dat bosbessen kan blijken niet alleen nuttig zijn voor verbetering van het geheugen, maar vertragen of uitstellen van het begin van andere cognitieve problemen vaak geassocieerd met ouder worden.

Nieuwe studies maken duidelijk dat kunnen we bosbessen bevriezen zonder te doen schade aan hun delicate anthocyanine antioxidant. Er is geen vraag over de delicate aard van veel antioxidant voedingsstoffen in bosbessen. Deze antioxidant bevatten veel verschillende soorten van anthocyanen, de kleurrijke pigmenten die veel voedingsmiddelen geven hun prachtige kleuren blauw, paars en rood. Na het invriezen bosbessen bij temperaturen van 0 ° F (-17 ° C) of lager gedurende tijdsperioden tussen 3-6 maanden, hebben onderzoekers ontdekt geen significante verlaging van de totale capaciteit of antioxidant anthocyanine concentraties.

Anthocyanen gestudeerd hebben opgenomen malvidins, delphinidins, pelargonidins, Cyanidins en peonidins. Deze bevindingen zijn goed nieuws voor iedereen die groeit, koopt, of pakt verse bessen in het seizoen en wil om ervan te genieten het hele jaar door. Ze zijn ook goed nieuws voor iedereen die toegang heeft tot verse bosbessen is beperkt, maar vindt ze in het vriesvak van de markt.

Bessen in het algemeen worden beschouwd als laag in termen van hun glycemische index (GI). GI is een gebruikelijke manier van het identificeren van de potentiële impact van een levensmiddel op onze bloedsuikerspiegel zodra we hebben verbruikt en verteerd dat voedsel. In het algemeen zijn voedingsmiddelen met een GI van 50 of lager "laag" in termen van hun glycemische index waarde. In vergelijking met andere bessen, bosbessen niet bijzonder lage qua GI. Onderzoek toont dat de GI voor bosbessen die ergens in het gebied van 40-53, met bessen zoals bramen, frambozen, aardbeien en herhaaldelijk maken dichterbij 30 dan 40. Uit een recente studie die bosbessen opgenomen als een lage-GI vrucht heeft bleek dat bosbessen, samen met andere bessen, hebben duidelijk een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel regelgeving in personen die reeds gediagnosticeerd met type 2 diabetes. Deelnemers aan het onderzoek die ten laatste 3 porties van laag-GI fruit per dag (waaronder bosbessen) verbruikt zag significante verbetering in de regulering van de bloedsuikerspiegel over een periode van drie maanden tijd. (Hun bloedspiegels van versuikerde hemoglobine, of HgA1C werden gebruikt als de standaard van de meting in deze studie.) Het is geweldig om te zien bosbessen verstrekt deze duidelijke voordelen voor de gezondheid van de bloedsuiker regulering!

Als u wilt dat uw anti-oxidant voordelen te maximaliseren van bosbessen, ga organisch! Een recente studie heeft direct vergeleken de totale antioxidant capaciteit van biologisch geteelde versus niet-biologisch geteelde highbush bosbes (*Vaccinium corymbosum* L., var. Bluecrop) en vond een aantal zeer indrukwekkende resultaten voor het biologisch geteelde bessen. Biologische bosbessen bleken significant hogere concentraties van totaal fenol antioxidanten en totale anthocyaan antioxidanten dan conventioneel geteelde bosbessen, maar ook aanzienlijk hogere totale antioxidant capaciteit. Talrijke specifieke antioxidant anthocyanen werden gemeten in de studie met delphinidins, malvidins en petunidins. De antioxidant flavonoïde quercetine werd gemeten.

WHFoods Aanbevelingen

In onze gezondste manier van eten Plan, raden we het gebruik van 5-10 porties fruit-plus-groente (gecombineerd) per dag. Wij geloven dat het evenwicht tussen groenten en fruit kan van dag tot dag, afhankelijk van persoonlijke gezondheidsfactoren, persoonlijke smaak voorkeuren en optimale combinatie van voedingsmiddelen in recepten en maaltijden.

Wij erkennen dat onze aanbeveling pleit voor een ruime hoeveelheid groenten en fruit dan de aanbevelen door de Centers for Disease Control (CDC) aan het Amerikaanse ministerie van Volksgezondheid en Human Services (DHHS) bedrag. Adviseert CDC tussen 1,5-2,5 kopjes fruit en groenten 2.5-4.0 kopjes per dag, en een goalmuur van ten minste 5 fruit plus plantaardige porties (samen) per dag. Wij raden u aan uw fruit doelen hoger dan deze CDC bedragen vast.

Op basis van het wetenschappelijk onderzoek, zijn wij van mening dat het gaat om dichterbij 3 porties fruit per dag te nemen (bestaande uit ter waarde van fruit een kopje's per portie, of 3 kopjes totaal per dag) om u te voorzien van optimale voordelen voor de gezondheid. Met betrekking tot de bessen in het bijzonder, raden wij u aan onder andere bessen minstens 3-4 keer per week binnen uw fruit porties. In een aantal van onze maaltijd plannen steekproef, we zijn onder andere bessen op een dagelijkse basis! Het zou zeker niet een vergissing zijn voor u om een portie van bessen in uw dagelijkse maaltijd plan! Met betrekking tot de bosbessen in het bijzonder, zou je verbaasd over het aantal blauwe bessen, die past in een enkel kopje zijn. Het gemiddelde gewicht van een kleine, lowbush blueberry (soms ook wel een "wild blueberry") kunnen in de buurt van 1-2 gram, wat betekent dat een gewogen beker de moeite waard van wilde bosbessen 100-150 bessen zal bevatten!

Bosbessen, vers

1.00 cup

(148,00 gram) Calorieën: 84

GI: laag

NutrientDRI / DV

vitamine K32%

manganese25%

vitamine C19%

fiber14%

copper9%

Deze grafiek grafisch worden de DV% dat een portie van bosbessen biedt voor elk van de voedingsstoffen waarvan het een goed, zeer goed, of uitstekende bron volgens onze Food Rating System. Aanvullende informatie over de hoeveelheid van deze voedingsstoffen door Bosbessen zijn te vinden in de Food Rating System Chart. Een link die u meeneemt naar de In-Depth Nutritional Profiel voor Bosbessen, met informatie over meer dan 80 voedingsstoffen, is te vinden onder de Food Rating System Chart.

Gezondheidsvoordelen

Beschrijving

Geschiedenis

Hoe te kiezen en Store

Tips voor het voorbereiden en koken

Hoe om te genieten

individuele Concerns

Nutritional Profiel

Referenties

Gezondheidsvoordelen

In de populaire pers, zijn bosbessen status van superster in termen van hun unieke voordelen voor de gezondheid bereikt. Terwijl we de voorkeur

te denken van alle gezondste Foods van de Wereld als rechtmatige supersterren, kunnen we begrijpen veel van de bijzondere onderscheidingen worden gegeven aan dit prachtige bessen. De meeste gezondheidsonderzoek op bosbessen betreft hun phytonutrient inhoud. Anthocyanen - de kleurrijke antioxidant pigmenten die veel voedingsmiddelen geven hun prachtige kleuren blauw, paars en rood - zijn meestal de eerste fytonutriënten in beschrijvingen van bosbessen en hun verbazingwekkende gezondheid-ondersteunende eigenschappen worden vermeld. Hoewel het waar is anthocyanen zijn behoorlijk spectaculair als het gaat om bosbessen en hun steun aan ons lichaam systemen, zijn er eigenlijk een grote verscheidenheid van de gezondheid ondersteuning fytonutriënten gevonden in bosbessen. Hier is de lijst dat een aantal van de betere bestudeerde van deze blueberry fytonutriënten schijnwerpers:

BLUEBERRY fytonutriënten

anthocyanen
malvidins
delphinidins
pelargonidins
Cyanidins
peonidins
hydroxykaneelzuren
caffeic zuren
ferulic zuren
coumarinezuur zuren
hydroxybenzoëzuur zuren
galluszuur zuren
procatchuic zuren
flavonolen
kaempferol
quercetine
myricetine

Andere-fenol gerelateerd fytonutriënten

pterostilbene

resveratrol

Vrijwel alle van de bovengenoemde fytonutriënten fungeren zowel als antioxidanten en als ontstekingsremmende stoffen in het lichaam, en zij zijn verantwoordelijk voor veel van de goed gedocumenteerde gezondheidsvoordelen wij van regelmatige consumptie van bosbessen.

Whole Body Antioxidant ondersteuning

Gezien de grote verscheidenheid aan antioxidanten aanwezig in bosbessen, is het niet verrassend om te onderzoeken waaruit blijkt verbeterde antioxidant afweer in het lichaam van systemen die speciale bescherming tegen oxidatieve stress, zoals het cardiovasculaire systeem te vinden. Maar wat is verrassend over de blauwe bes onderzoek is zijn hele lichaam relevantie. Niet alleen het cardiovasculaire systeem waarvan gebleken is antioxidantstatus na consumptie van bosbessen te hebben versterkt. Het is vrijwel elk lichaam systeem studeerde to date! Zo is er nieuw bewijs dat de schade aan de spieren na al te belasten oefening kan worden verminderd door de consumptie van bosbessen. Er zijn ook aanwijzingen dat bescherming van het zenuwstelsel van oxidatieve stress kan worden bewerkstelligd door regelmatige consumptie van bosbessen. Deze antioxidant-gebaseerde beschermende effecten aangetoond bij oudere volwassenen met een risico van neurodegeneratieve ziekten, evenals bij jongere gezonde volwassenen en middelbare leeftijd zwaarlijvige volwassenen. Antioxidant bescherming van de bloedsuiker regulerende systeem is ook aangetoond in bosbessen inname studies, evenals antioxidant bescherming van het maagdarmkanaal (in het bijzonder met betrekking tot de dikke darm en het risico van kanker). Het is deze hele lichaam antioxidant ondersteuning die helpt bosbessen uit springen als een geweldige antioxidant fruit.

cardiovasculaire voordelen

Bosbes ondersteuning van antioxidansverdediging is bijzonder goed gedocumenteerd met betrekking tot het cardiovasculaire systeem. Het is de vele verschillende wegen voor cardio ondersteuning die zo opvallend in de blauwe bes onderzoek. In herhaalde onderzoeken bloedsamenstelling, bosbes inname (gewoonlijk in de hoeveelheid van 1-2 kopjes per dag, en in de loop van 1-3 maanden) is aangetoond dat het vetgehalte in het bloed saldi te verbeteren, waaronder verlaging in totaal cholesterol, het verhogen van HDL-cholesterol en het verlagen van triglyceriden. Tegelijkertijd is bosbes inname aangetoond dat bescherming van het bloed (zoals LDL cholesterol) uit zuurstof schade die zou kunnen leiden tot eventuele verstopping van de bloedvaten. Bescherming is ook aangetoond voor de epitheelcellen van de vaatwanden. Verbonden met deze antioxidant bescherming van bloedvat structuren en bloedvetten is een verbeterde totale antioxidant capaciteit in het bloed zelf. Interessant is dat de mogelijkheid bosbessen plasma antioxidant capaciteit verhogen lijkt verder als bosbessen inname stijgt boven dagelijkse niveaus. Bijvoorbeeld hebben sommige studies aangetoond betere totale antioxidant capaciteit wanneer 3 of meer koppen bosbessen per dag werden verbruikt in vergelijking met een dagelijkse inname van 1-2 koppen.

Recent onderzoek heeft nog een andere factor toegevoegd aan ons begrip van bosbessen en bescherming van het hart. Dat factor gaat om een enzym nitric oxide synthase (NOS). De meeste studies over de NOS hebben zich gericht op een vorm van NOS genaamd induceerbare NOS, of iNOS. Overmatige vorming van iNOS wordt algemeen geassocieerd met een verhoogd risico op ontsteking. Echter, er is een tweede vorm van NOS genaamd endogene NOS of eNOS. Verhoogde activiteit van eNOS wordt meestal geassocieerd met evenwichtiger cardiovasculaire functie. Recente studies hebben aangetoond dat dagelijkse inname bosbessen kan resulteren in verhoogde eNOS activiteit, en dit resultaat wordt gezien als helpt enkele unieke gezondheidsvoordelen van bosbessen voor het cardiovasculaire systeem uitleggen.

Het zou verkeerd zijn om een bespreking van bosbessen en cardiovasculaire gezondheid te beëindigen zonder te praten over de bloeddruk. Bij zowel mannen als vrouwen, en deelnemers aan de studie van veel verschillende leeftijden, heeft routine blueberry inname is aangetoond dat een gezonde bloeddruk te ondersteunen. Bij personen met hoge bloeddruk heeft bosbes inname verminderden significant de systolische en diastolische bloeddruk. Bij personen met de gezondheid van de bloeddruk, is blueberry inname is aangetoond te helpen handhaven van deze gezonde druk.

cognitieve Voordelen

Een van de meest opwindende nieuwe onderzoeksgebieden op bosbessen is het gebied van de cognitieve voordelen. In één onderzoek onder oudere volwassenen (met een gemiddelde leeftijd van 76 jaar), 12 weken dagelijks bosbessen verbruik genoeg om scores op twee verschillende tests van de cognitieve functies zoals het geheugen verbeteren. Terwijl de deelnemers aan het onderzoek bosbessen geconsumeerd in de vorm van sap, werden drie kwart van een pond blauwe bessen gebruikt om elk kopje sap te maken. Als deelnemers verbruikt tussen 2 en 2-1 / 2 kopjes per dag, ze eigenlijk kreeg een zeer overvloedige hoeveelheid van de bessen. De auteurs van deze studie werden gestimuleerd door de resultaten en suggereerde dat bosbessen kan blijken niet alleen nuttig zijn voor verbetering van het geheugen, maar vertragen of uitstellen van het begin van andere cognitieve problemen vaak geassocieerd met ouder worden.

Lab en dierlijke studies op bosbes inname wijzen erop dat een groot deel van deze cognitieve bescherming is het meest waarschijnlijk te wijten aan zenuwen celbescherming tegen zuurstof schade door breed scala aan antioxidanten bosbessen '. Zenuwcellen hebben een hoog natuurlijk risico zuurstof beschadiging en vereisen speciale antioxidantbescherming allen tijde in het leven. Hun vermogen om informatie door het lichaam te sturen

afhankelijk van de aanwezigheid van evenwichtige zuurstofmetabolisme en dat evenwicht niet kan worden bereikt zonder voldoende inname van antioxidanten. Door het verlagen van het risico van oxidatieve stress in onze zenuwcellen, bosbessen ons helpen handhaven soepel werkende zenuwcellen en gezonde cognitieve functie.

Blood Sugar Voordelen

Personen gediagnosticeerd met type 2 diabetes, metabool syndroom en insulineresistentie een bijzondere uitdaging met betrekking tot evenwicht bloedsuikerspiegel. In veel gevallen, mensen gediagnosticeerd met obesitas hebben ook speciale uitdaging handhaven van een evenwichtige bloedsuikerspiegel. Het is gewoon moeilijker voor deze mensen om hun bloedsuikerspiegel van spiking te hoog (of soms ook uit te laten vallen naar beneden te laag) te houden. Onderzoek op de bloedsuikerspiegel balans en bosbessen intake is uitgevoerd op personen die zijn gediagnosticeerd met type 2 diabetes, metabool syndroom of insulineresistentie, en de resultaten van dit onderzoek zijn consistent. Zij hebben aangetoond dat bosbessen (samen met andere bessen) hebben een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel regulering in personen die reeds gediagnosticeerd met bloedsuiker problemen.

In vergelijking met andere bessen, bosbessen niet bijzonder lage qua glykemische index (GI) waarde. Onderzoek toont dat de GI voor bosbessen vallen ergens in het gebied van 40-53, met bessen zoals bramen, frambozen, aardbeien en herhaaldelijk maken dichterbij 30 dan 40. Recente studies hebben aangetoond dat bosbessen zeker functioneren als een lage GI fruit in termen van hun bloedsuiker impact. In een studie over personen gediagnosticeerd met type 2 diabetes, studie deelnemers die bij de laatste 3 porties van laag-GI fruit per dag (waaronder bosbessen) verbruikt zag significante verbetering in de regulering van de bloedsuikerspiegel over een periode van drie maanden tijd. De

bloedspiegels van geglycosyleerde hemoglobine of HgA1C werden gebruikt als de standaard van meting in deze studie.

De bloedsuikerspiegel voordelen van bosbessen mag niet verrassend zijn. Zelfs bij 40-53 in termen van glycemische index, bosbessen meestal vallen in de categorie "low-GI" voedsel (meestal gedefinieerd als het even welk voedsel met een GI van 50 of lager). Ze bieden ook een zeer goede hoeveelheid vezels (bijna 4 gram per kopje). De meeste low-GI voedsel met een sterke vezelgehalte zijn voedsel dat we kunnen rekenen op om behulpzaam te zijn in de bloedsuikerspiegel regelgeving.

Eye Health

Het netvlies van het oog is een unieke plaats in het lichaam en het is ook een plaats die een hoger dan normaal risico op oxidatieve stress. Voedingsmiddelen uniek phytonutrient antioxidanten worden vaak onderzocht op hun vermogen om te beschermen tegen zuurstof de retina beschadiging en bosbessen zijn geen uitzondering! In voorbereidende studies op proefdieren, de anthocyanen in bosbessen beschermd het netvlies tegen ongewenste zuurstof schade. Interessant is dat ze ook vastbesloten om te helpen het netvlies te beschermen tegen schade door zonlicht. Net als het gebied van de bescherming van kanker, kijken we uit naar toekomstig onderzoek op de menselijke gezondheid van het oog en het potentieel voor blueberry-inname te helpen het menselijk oog te beschermen tegen schade door zonlicht en oxidatieve stress.

Anti-kanker voordelen

Terwijl bijna uitsluitend komen in de vorm van laboratoriumstudies op menselijke cellen en dierproeven, wordt een toenemend percentage van de bosbes onderzoek dat gericht is op de voordelen van anti-kanker. Kankersoorten reeds bestudeerd met betrekking tot blueberry inname omvatten borstkanker, colonkanker, slokdarmkanker en kanker van de

dunne darm. We kijken uit naar de resultaten van grootschalige onderzoeken bij mensen over de potentiële vermogen van bosbessen inname lager risico van deze typen kanker.

Beschrijving

Met aroma's die variëren van mild zoete (gecultiveerd) aan taart en pittig (wilde), bosbessen zijn voedingswaarde sterren barst van voeding en smaak terwijl ze zeer laag in calorieën.

Bosbessen zijn de vruchten van een struik die behoren tot de heide (Ericaceae) gezin waarvan de andere leden onder meer de cranberry en bosbes, evenals de azalea, berg laurier en rododendron. Bosbessen groeien in clusters en variëren in grootte van die van een kleine erwt een marmer. Ze zijn diep van kleur, variërend van blauw naar kastanjebruin tot paars-zwart, en zijn voorzien van een wit-grijze wasachtige "bloei", dat het oppervlak van de bessen beslaat en dient als een beschermende jas. De huid rondom een semi-transparante vlees, dat kleine zaadjes omhult. Bosbessen zijn op hun best van mei tot oktober, wanneer ze in het seizoen.

Vanuit botanisch oogpunt alle bosbessen behoren niet alleen de Ericaceae familie van planten, maar ook de Vaccinium genus. Binnen deze Vaccinium genus zijn echter drie zeer interessante groepen bosbessen!

Highbush Bosbessen: Deze soorten zijn de meest gekweekte vormen van bosbessen en het type zien we meestal in de supermarkt. Hier inbegrepen zijn noordelijke en zuidelijke highbush, die kan groeien zo hoog als 12 voet hoog in hun eigen (onbebouwd) staat, maar toen gekweekt verblijven meestal binnen een bereik van 4-7 voeten. Highbush bosbessen zijn ook het soort dat je het meest waarschijnlijk beschikbaar voor aankoop bij uw lokale tuin winkels en kwekerijen. Gekweekte highbush bosbessen zijn vaak gehybridiseerd groter formaat bessen, die de Amerikaanse consumenten lijken de voorkeur te produceren.

Lowbush Bosbessen: Deze soorten worden gewoonlijk aangeduid als "wilde bosbessen." In hun eigen staat, meestal groeien ze minder dan 2 voet hoog en blijven vaak nog lager, op 8-12 duim van de grond. Lowbush soorten produceren bessen van een kleiner formaat dan highbush en hoewel ze kunnen worden gevonden in het wild groeien in vele delen van de Verenigde Staten zijn niet vaak gevonden in de supermarkten.

Rabbiteye Bosbessen: Deze soorten zijn inheems in de zuidelijke Verenigde Staten en kan groeien tot 20 voet in hoogte in hun eigen staat. Ze worden minder vaak geteeld dan highbush bosbessen, maar wanneer gekweekt, de plant groeit meestal tot een hoogte van 4-10 voeten.

Alle soorten van bosbessen hierboven beschreven hebben hun weg gevonden naar landbouwpraktijken over de hele wereld en maken deel uit van de keukens van Azië naar het Middellandse-Zeegebied. Sommige soorten werden oorspronkelijk vervoerd naar Europa en Azië uit Noord-Amerika, maar inheemse rassen van blauwe bessen is te vinden op alle drie continenten.

De geschiedenis

Bosbessen beschikken een speciale plaats in het voedsel van Noord-Amerika, want hier zijn meer soorten van bosbessen inheems dan in alle andere continenten. Terwijl lowbush bessen afkomstig zijn uit andere delen van de wereld zoals Europa, het Middellandse Zeegebied en Azië werden highbush bessen oorspronkelijk bijna uitsluitend in Noord-Amerika gevonden.

Tot op de dag, de Verenigde Staten cultiveert en levert meer dan de helft van alle bosbessen op een wereldwijde basis. (De tweede grootste percentage wereldproductie - ongeveer 30% - behoort ook tot een Noord-Amerikaanse landen, Canada.) Van de 275 miljoen pond bosbessen gegroeid in de VS (van 550 miljoen pond gekweekt wereldwijd), Maine, Michigan, New Jersey, Oregon, en Noord-Carolina zijn staten zwaarst betrokken bij blueberry landbouw. Vanwege zijn bijzondere interesse in lowbush bosbessen, de staat Maine is eigenlijk de grootste lowbush bosbessen producent ter wereld.

De teelt van blauwe bessen is wijdverbreid onder de Indiaanse stammen in Noord-Amerika. Europese kolonisten geleerd over bosbessen dankzij deze Indiaanse tradities en bracht blueberry soorten terug naar Europa. Toch is de commerciële teelt van blauwe bessen in Europa is een relatief recent fenomeen beperkt tot de 20e en 21e eeuw. Met dank aan het verhogen van de teelt op het zuidelijk halfrond - met inbegrip van Zuid-Amerikaanse landen, zoals Chili, Argentinië en Uruguay en Zuid-Afrika, Nieuw-Zeeland en Australië - verse bosbessen zijn nu genoten gedurende het hele jaar op veel van de continenten van de wereld.

Een interessant huidige trend in de geschiedenis van bosbessen is hun dramatisch toegenomen consumptie in de Verenigde Staten. In 1997, de gemiddelde Amerikaanse volwassen verbruikt ongeveer 13 ounces bosbessen per jaar. Tien jaar later, in 2007, dat bedrag bijna verdubbeld en bereikte een gemiddeld niveau van 22 ounces. Deze toenemende consumptie van blauwe bessen in de Verenigde Staten heeft geleid tot de teelt van blauwe bessen op bijna 100.000 acres van land in de Verenigde Staten, en is verhuisd bosbessen naar de tweede plaats als meest gegeten bessen in de VS (de tweede alleen voor aardbei).

Hoe te kiezen en Store

Kies bosbessen die stevig zijn en hebben een levendige, gelijkmatige tint gekleurd met een witachtige bloei. Schud de container, merken of de bessen hebben de neiging om vrij te bewegen; Als ze dat niet doen, kan dit erop wijzen dat ze zacht en beschadigde of beschimmeld. Vermijd bessen die saaie kleur verschijnen, of zijn zacht en waterig in textuur. Zij dienen vochtvrij omdat de aanwezigheid van water de bessen veroorzaakt verval. Bij de aankoop van bevroren bessen, schud de zak voorzichtig om ervoor te zorgen dat de bessen vrij bewegen en worden niet samen samengeklonterd, wat kan wijzen dat ze zijn ontdooid en ingevroren. Bosbessen die in de Verenigde Staten worden gekweekt zijn beschikbaar

vanaf mei tot oktober, terwijl geïmporteerde bessen te vinden op andere momenten van het jaar.

Voordat u verwijder gebroken of beschimmelde bessen om te voorkomen dat de rest bederven. Niet bessen wassen tot vlak voor het eten als wassen zal de bloei die skins de bessen 'bescherm't tegen degradatie te verwijderen. Bewaar rijpe bosbessen in een overdekte container in de koelkast, waar ze zal blijven tot 3 dagen. Indien bewaard bij kamertemperatuur gedurende meer dan een dag, kan de bessen bederven.

Rijpe bessen kunnen ook worden ingevroren, hoewel dit enigszins hun textuur en smaak veranderen. Voor het invriezen, wassen, uitlekken en verwijder eventuele beschadigde bessen. Om beter te zorgen voor uniforme textuur na ontdooien, verspreid de bessen op een bakplaat of een bakblik, plaats in de diepvriezer tot bevroren, zet dan de bessen in een plastic zak voor opslag in de vriezer.

Recent onderzoek heeft aangetoond dat verse bosbessen kan worden ingevroren zonder schade aan hun delicate anthocyanine antioxidanten. Er is geen vraag over de delicate aard van veel antioxidant voedingsstoffen in bosbessen. Deze antioxidanten bevatten veel verschillende soorten van anthocyanen, de kleurrijke pigmenten die veel voedingsmiddelen geven hun prachtige kleuren blauw, paars en rood. Na het invriezen bosbessen bij temperaturen van 0 ° F (-17 ° C) of lager gedurende tijdsperioden tussen 3-6 maanden, hebben onderzoekers ontdekt geen significante verlaging van de totale capaciteit of antioxidant anthocyanine concentraties. Anthocyanen gestudeerd hebben opgenomen malvidins, delphinidins, pelargonidins, Cyanidins en peonidins. Deze bevindingen moet u aanmoedigen om te overwegen het bevriezen uw bosbessen als u een overvloed aan seizoensgebonden aanbod, maar beperkte toegang tot verse bessen tijdens andere delen van het jaar.

Tips voor het voorbereiden en koken

Tips voor het voorbereiden Bosbessen

Verse bessen zijn zeer kwetsbaar en moeten kort en nauwkeurig en voorzichtig worden gewassen drooggedept als ze niet biologisch. Wassen bessen vlak voor gebruik om niet vroegtijdig verwijderen beschermende bloei die zich op het huidoppervlak. Als u de bron van een van beide wilde of biologische bessen weet probeer niet om ze helemaal te wassen.

Bij het gebruik van bevroren bessen in recepten die niet koken nodig hebben, goed ontdooien en afvoer voorafgaand aan het gebruik.

Bosbessen behouden hun maximale hoeveelheid voedingsstoffen en hun maximale smaak als ze vers worden genoten en niet bereid in een gekookt recept. Dat komt omdat de voedingsstoffen - waaronder vitaminen, antioxidanten en enzymen - schade ondergaan bij blootstelling aan temperaturen (350 ° F / 175 ° C en hoger) bij bakken worden gebruikt.

Hoe om te genieten

Een paar snelle Serving Ideeën

Voeg bevroren bosbessen aan uw ontbijt schudden. Als de blender container plastic, laat bessen een paar minuten te verzachten, zodat ze de blender niet beschadigen.

Vers of gedroogd bosbessen voeg een kleurrijke punch om ontbijtgranen koud.

Voor een heerlijk dessert elegant, laag yoghurt en bosbessen in glazen wijn en top met gekonfijte gember.

WHFoods recepten die functie Bosbessen

Muesli met Vers Fruit

Gezonde vezelrijk Cereal

Quinoa Cereal met Vers Fruit

Yoghurt met fruit
Bosbessen met Cashew Sauce
Bosbessen met yoghurt en Chocolate
Blueberry Parfait
Blueberry Peach Crisp
Blueberry Trifle
Verse Perziken met Bosbessen & Yogurt
individuele Concerns

Bosbessen en residuen van bestrijdingsmiddelen

Vrijwel alle gemeentelijke drinkwater in de Verenigde Staten bevat bestrijdingsmiddelen, met uitzondering van biologische producten, zo ook de meeste voedingsmiddelen in het Amerikaanse voedselvoorziening. Ook al aanwezige bestrijdingsmiddelen in voedsel zijn in zeer kleine sporen niveaus, wordt hun negatieve invloed op de gezondheid goed gedocumenteerd. Het vermogen van de lever om andere giftige stoffen te verwerken, het vermogen om energie te produceren, en de zenuwen 'de cellen mogelijkheid om berichten te versturen kunnen allemaal worden aangetast door blootstelling aan pesticiden. Volgens 2014 rapport van de Environmental Working Group 'Guide Shopper's voor Pesticiden, "bosbessen (geteeld in de Verenigde Staten) behoren tot de 12 voedingsmiddelen waarop residuen van bestrijdingsmiddelen zijn het vaakst gevonden. Daarom kunnen mensen die willen pesticiden verbonden gezondheidsrisico's te voorkomen wil de consumptie van bosbessen te vermijden, tenzij ze zijn biologisch geteeld. In feite is de selectie van biologisch geteelde blauwe bessen is niet alleen een manier om te helpen verlagen van het risico van blootstelling aan pesticiden, maar ook een manier om je bosbessen voeding te maximaliseren. Een recente studie heeft direct vergeleken de totale antioxidant capaciteit van biologisch geteelde versus niet-biologisch geteelde highbush bosbes (*Vaccinium corymbosum* L., var. Bluecrop), en vond een aantal zeer indrukwekkende resultaten voor het biologisch geteelde bessen. Biologische bosbessen

bleken significant hogere concentraties van totaal fenol antioxidanten en totale anthocyaan antioxidanten dan conventioneel geteelde bosbessen, maar ook aanzienlijk hogere totale antioxidant capaciteit. Talrijke specifieke antioxidant anthocyanen werden gemeten in de studie met delphinidins, malvidins en petunidins. De antioxidant flavonoïde quercetine werd gemeten.

Nutritional Profiel

Bosbessen zijn phytonutrient supersterren. Deze vruchten bevatten grote hoeveelheden anthocyanadins, antioxidanten die blauw, paars en rood kleuren om groenten en fruit te geven. Inbegrepen in bosbes anthocyanen zijn malvidins, delphinidins, pelargonidins, Cyanidins en peonidins. Naast hun anthocyanines, blueberrries bevatten ook hydroxykaneelzuren (inclusief cafeïnezuur, ferulic en coumarinezuur), hydroxybenzoëzuur zuren (zoals galluszuur en procatechuic zuur) en flavonolen (inclusief kaempferol, quercetine en myricetine). Bosbessen bevatten ook de unieke, fenol-achtige antioxidanten pterostilbeen en resveratrol.

Bosbessen zijn een zeer goede bron van vitamine K, vitamine C en mangaan. Bosbessen zijn ook een goede bron van vezels en koper.

Inleiding tot de Voedsel Rating System Grafiek

Om beter te kunnen helpen u te identificeren voedingsmiddelen die een hoge concentratie van voedingsstoffen voor de calorieën die ze bevatten beschikken, hebben we een Food Rating System. Dit systeem stelt ons in staat om het voedsel dat bijzonder rijk aan voedingsstoffen zijn bijzonder benadrukken. De onderstaande grafiek toont de voedingsstoffen waarvoor dit gerecht is niet helemaal een uitstekend, zeer goed, of goede bron (onder de grafiek u een tabel die deze kwalificaties verklaart zullen vinden). Als een voedingsstof die niet in de tabel wordt vermeld, is het niet te betekenen dat het voedsel bevat. Het betekent eenvoudig dat de

voedingsstoffen niet voorzien in een voldoende hoeveelheid of concentratie van ons beoordelingssysteem criteria. (- Niet alleen degenen beoordeeld als uitstekend, zeer goed, of goed - Diepgaande voedingswaarde profiel van deze voedsel dat waarden voor tientallen voedingsstoffen bevat weer te geven. Gebruik de onderstaande tabel de link) Om deze grafiek nauwkeurig leest, zul je moet een blik te werpen in de linkerbovenhoek, waar u de naam van het eten en het bedienend grootte hebben we gebruikt om voedingsstoffen samenstelling van het voedsel te berekenen vindt. Dit portie zal u vertellen hoeveel van het voedsel dat je nodig hebt om te eten om de hoeveelheid voedingsstoffen in de grafiek te krijgen. Nu, terug te keren naar de grafiek zelf, kunt u naast kijken naar de voedingsstof naam om de voedingsstoffen bedrag biedt, het percentage Daily Value (DV%) dat dit bedrag vertegenwoordigt, de nutriëntendichtheid dat we berekend voor dit voedsel en voedingsstoffen vinden en de rating we opgericht in ons beoordelingssysteem. Voor de meeste van onze voedingsstoffen ratings, we nam de overheid normen voor de etikettering van levensmiddelen die zijn gevonden in de Amerikaanse Food and Drug Administration "referentiewaarden voor voedingswaarde-etikettering." Lees meer achtergrondinformatie en de details van ons beoordelingssysteem.

Bosbessen, vers

1.00 cup

148.00 gram Calorieën: 84

GI: laag

Nutrient Bedrag DRI / DV

(%) Nutrient

De Density gezondste ter wereld

Foods Rating

vitamine K 28.56 mcg 32 6.8 zeer goed

mangaan 0,50 mg 25 5.3 zeer goed

vitamine C 14,36 mg 19 4.1 zeer goed

fiber 3,55 g 14 3.0 goed

koper 0,08 mg 9 1.9 goed

De gezondste ter wereld

Foods Rating Rule

uitstekende DRI / DV> = 75% OR

Dichtheid> = 7.6 en DRI / DV> = 10%

zeer goede DRI / DV> = 50% OR

Dichtheid> = 3.4 en DRI / DV> = 5%

goede DRI / DV> = 25% OR

Dichtheid> = 1,5 en DRI / DV> = 2,5%

In-Depth Voedingsprofiel

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=8>

References - Referenties

Adams LS, Phung S, Yee N et al. Blueberry Phytochemicals Inhibit Growth and Metastatic Potential of MDA-MB-231 Breast Cancer Cells Through Modulation of the Phosphatidylinositol 3-Kinase Pathway. *Cancer Res.* 2010 May 1; 70(9): 3594-3605. Published online 2010 April 13. doi: 10.1158/0008-5472.CAN-09-3565. 2010.

Ahmet I, Spangler E, Shukitt-Hale B et al. Blueberry-Enriched Diet Protects Rat Heart from Ischemic Damage. *PLoS ONE.* 2009; 4(6): e5954.

Published online 2009 June 18. doi: 10.1371/journal.pone.0005954. 2009.

Basu A, Du M, Leyva MJ et al. Blueberries Decrease Cardiovascular Risk Factors in Obese Men and Women with Metabolic Syndrome. *The Journal of Nutrition.* Bethesda: Sep 2010. Vol. 140, Iss. 9; p. 1582-1587. 2010.

Basu A, Rhone M and Lyons TJ. Berries: emerging impact on cardiovascular health. *Nutr Rev.* 2010 Mar;68(3):168-77. Review. 2010.

DeFuria J, Bennett G, Strissel KJ et al. Dietary . Dietary Blueberry Attenuates Whole-Body Insulin Resistance in High Fat-Fed Mice by Reducing Adipocyte Death and Its Inflammatory Sequelae. *J Nutr.* 2009 August; 139(8): 1510-1516. doi: 10.3945/jn.109.105155. 2009.

Grace MH, Ribnicky DM, Kuhn P et al. Hypoglycemic activity of a novel Anthocyanin-rich formulation from Lowbush Blueberry, *Vaccinium angustifolium*. *Phytomedicine*. 2009 May; 16(5): 406-415. 2009.

Hurst RD, Wells RW, Hurst SM et al. Blueberry fruit polyphenolics suppress oxidative stress-induced skeletal muscle cell damage in vitro. *Mol Nutr Food Res*. 2010 Mar;54(3):353-63. 2010.

Jenkins DJA, Ssrichaikul K, Kendall CWC et al. The relation of low glycaemic index fruit consumption to glycaemic control and risk factors for coronary heart disease in type 2 diabetes. *Diabetologia*. 2011 February; 54(2): 271-279. 2011.

Krikorian R, Shidler MD, Nash TA et al. Blueberry Supplementation Improves Memory in Older Adults. *J Agric Food Chem*. 2010 April 14; 58(7): 3996-4000. 2010.

Lohachoompol V, Srzednicki G, and Craske J. The Change of Total Anthocyanins in Blueberries and Their Antioxidant Effect After Drying and Freezing. *J Biomed Biotechnol*. 2004 December 1; 2004(5): 248-252. 2004.

Mannal P, McDonald D and McFadden D. Pterostilbene and tamoxifen show an additive effect against breast cancer in vitro. *Am J Surg*. 2010 Nov;200(5):577-80. 2010.

Mizuno CS and Rimando AM. Blueberries and Metabolic Syndrome. *Silpakorn University Science and Technology Journal* Year: 2009 Vol: 3 Issue: 2 Pages/record No.: 7-17. 2009.

Paul S, DeCastro AJ, Lee HJ et al. Dietary intake of pterostilbene, a constituent of blueberries, inhibits the beta-catenin/p65 downstream signaling pathway and colon carcinogenesis in rats. *Carcinogenesis*. 2010 Jul;31(7):1272-8. Epub 2010 Jan 8. 2010.

Paul S, Rimando AM, Lee HJ et al. Anti-inflammatory action of pterostilbene is mediated through the p38 MAPK pathway in colon cancer cells. *Cancer Prev Res (Phila)*. 2009 July; 2(7): 650-657. Published online 2009 June 23. doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-08-0224. 2009.

Sablani SS, Andrews PK, Davies NM et al. Effect of thermal treatments on phytochemicals in conventionally and organically grown berries. *J Sci Food Agric*. 2010 Apr 15;90(5):769-78. 2010.

Scibisz I and Mitek M. The changes of antioxidant properties in highbush blueberries (*Vaccinium corymbosum* L.) during freezing and long-term frozen storage. *Acta Scientiarum Polonorum : Technologia Alimentaria* Year: 2007 Vol: 6 Issue: 4 Pages/record No.: 75-81. 2007.

Simmen FA, Frank JA, Wu X et al. Lack of efficacy of blueberry in nutritional prevention of azoxymethane-initiated cancers of rat small intestine and colon. *BMC Gastroenterol.* 2009; 9: 67. Published online 2009 September 16. doi: 10.1186/1471-230X-9-67. 2009.

Still AJ, Cash KC, Johnson WD et al. Bioactives in Blueberries Improve Insulin Sensitivity in Obese, Insulin-Resistant Men and Women. *The Journal of Nutrition.* Bethesda: Oct 2010. Vol. 140, Iss. 10; p. 1764-1768. 2010.

Stoner GD, Want LS, Seguin C et al. Multiple Berry Types Prevent N-nitrosomethylbenzylamine-Induced Esophageal Cancer in Rats. *Pharm Res.* 2010 June; 27(6): 1138-1145. 2010.

Vuong T, Matar C, Ramassamy C et al. Biotransformed blueberry juice protects neurons from hydrogen peroxide-induced oxidative stress and mitogen-activated protein kinase pathway alterations. *Br J Nutr.* 2010 Sep;104(5):656-63. Epub 2010 May 12. 2010.

Wang SY, Chen CT, Sciarappa W et al. Fruit quality, antioxidant capacity, and flavonoid content of organically and conventionally grown blueberries. *J Agric Food Chem.* 2008 Jul 23;56(14):5788-94. Epub 2008 Jul 1. 2008.

Wu X, Kang J, Xie C et al. Dietary Blueberries Attenuate Atherosclerosis in Apolipoprotein E-Deficient Mice by Upregulating Antioxidant Enzyme Expression. *J. Nutr.* September 1, 2010 vol. 140 no. 9 1628-1632. 2010.

<https://www.google.nl/search?q=-+The+benefits+of+Blueberries&oq=-+The+benefits+of+Blueberries&aqs=chrome..69i57.552459j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<http://voordelen.vacciniumcorymbosum.nl/>

<http://benefits.blueberrylovers.eu/>



Blauwe Bessen

... weinig blauw dynamo

www.BlauweBesTuin.nl - Venneweg 7, 7255 NX, Hengelo (GLD)

GPS : 52 2 44 N 6 22 1 E

Mobile 0657 206 421 - e-mail: blauwebessen@kiparissonas.com

VOEDINGSWAARDE-INFORMATIE

Bedragen per 100 gram

calorie informatie

Bedragen Per Geselecteerde Serving

% DV

calorieën

57.0

(239 kJ)

3%

van Koolhydraten

51.7
(216 kJ)

van Fat
2.8
(11,7 kJ)

van Proteïne
2.5
(10.5 kJ)

van Alcohol
0.0
(0,0 kJ)

koolhydraten

Bedragen Per Geselecteerde Serving

% DV

Totaal Koolhydraten

14.5

g

5%

Voedingsvezels

2.4

g

10%

Stijfsel

0.0g

suikers

10.0g

sucrose

110mg

Glucose
4880mg

fructose
4970mg

lactose
0.0mg

maltose
0.0mg

galactose
0.0mg

Vetten en vetzuren

Bedragen Per Geselecteerde Serving

% DV

Totaal vet

0.3g

1%

Verzadigd vet

0.0g

0%

04:00

0.0mg

06:00

0.0mg

08:00

0.0mg

10:00

0.0mg

00:00

0.0mg

13:00

~

14:00

0.0mg

15:00

~

16:00

17.0mg

17:00

~

18:00

5.0mg

19:00

~

20:00

~

22:00

~

24:00:00

~

Enkelvoudig onverzadigd vet
0.0g

14:01

~

15:01

~

16: 1 ongedifferentieerde
2.0mg

16: 1 c

~

16: 1 t

~

17:01

~

18: 1 ongedifferentieerde
47.0mg

18: 1 c

~

18: 1 t

~

20:01

0.0mg

22: 1 ongedifferentieerde

0.0mg

22: 1 c

~

22: 1 t

~

24: 1 c

~

Meervoudig onverzadigd vet

0.1g

16: 2 ongedifferentieerde

~

18: 2 ongedifferentieerde

88.0mg

18: 2 n-6 c, c

~

18: 2 c, t

~

18: 2 t, c-

~

18: 2 t, t

~

18: 2 i

~

18: 2 t niet nader gedefinieerd

~

18:03

58.0mg

18: 3 n-3, c, c, c

~

18: 3 n-6, c, c, c

~

18: 4 ongedifferentieerde

0.0mg

20: 2 n-6 c, c

~

20: 3 ongedifferentieerde

~

20: 3 n-3

~

20: 3 n-6

~

20: 4 ongedifferentieerde
0.0mg

20: 4 n-3
~

20: 4 n-6
~

20: 5 n-3
0.0mg

22:02
~

22: 5 n-3
0.0mg

22: 6 n-3
0.0mg

Totaal transvetzuren
~

Totale trans-vetzuren monoenoic
~

Totale trans-polyenoïsche vetzuren
~

Totale omega-3 vetzuren
58.0mg

Totale omega-6 vetzuren
88.0mg

Meer informatie over deze vetzuren en hun overeenkomstige namen:

Eiwitten & Amino's

Bedragen Per Geselecteerde Serving

% DV

Eiwit

0.7g

1%

tryptofaan
3.0mg

threonine
20.0mg

isoleucine
23.0mg

leucine
44.0mg

lysine
13.0mg

methionine
12.0mg

cystine

8.0mg

fenylalanine

26.0mg

tyrosine

9.0mg

valine

31,0mg

arginine

37.0mg

histidine

11.0mg

alanine

31,0mg

asparaginezuur

57.0mg

glutaminezuur

91.0mg

glycine

31,0mg

proline

28.0mg

serine

22.0mg

hydroxyproline

~

vitaminen

Bedragen Per Geselecteerde Serving

% DV

vitamine A

54.0

IU

1%

Retinol

0.0mcg

Retinol Activiteit Equivalent

3.0mcg

Alfacaroteen

0.0mcg

Beta-caroteen

32.0mcg

beta cryptoxanthine

0.0mcg

lycopeen

0.0mcg

Luteïne + zeaxanthine

80.0mcg

Vitamine C

9.7mg

16%

Vitamine D

~

~

Vitamine E (alfa-tocoferol)

0.6mg

3%

beta tocoferol

0.0mg

Gamma tocoferol

0.4mg

Delta tocoferol

0.0mg

vitamine K

19.3mcg

24%

thiamine

0.0mg

2%

riboflavine

0.0mg

2%

niacine

0.4mg

2%

vitamine B6

0.1mg

3%

foliumzuur

6.0mcg

1%

Eten Foliumzuur

6.0mcg

Foliumzuur

0.0mcg

Dietary Foliumzuur Equivalenten

6.0mcg

vitamine B12

0.0mcg

0%

pantotheenzuur

0.1mg

1%

choline

6.0mg

betaine

0.2mg

mineralen

Bedragen Per Geselecteerde Serving

% DV

Calcium

6.0mg

1%

Ijzer
0.3mg
2%
Magnesium
6.0mg
1%
Fosfor
12.0mg
1%
Kalium
77.0mg
2%
Natrium
1.0mg
0%
Zink
0.2mg
1%
Koper
0.1mg
3%
Mangaan
0.3mg
17%
Selenium
0.1mcg
0%
Fluoride
~

sterolen
Bedragen Per Geselecteerde Serving
% DV

cholesterol

0.0mg

0%

fytosterolen

~

campesterol

~

stigmasterol

~

Beta-sitosterol

~

anders

Bedragen Per Geselecteerde Serving

% DV

Alcohol

0.0g

Water

84.2g

As

0.2g

Cafeïne

0.0mg

theobromine

0.0mg

www.DutchBerryGarden.com

Bessen Tuin



* * * Blueberries - Blauwe Bessen

* * * Raspberries - Frambozen

* * * Blackberries - Zwarte Braamen

Venneweg 7, 7255 NX, Hengelo (GLD)

GPS : 52 2 44 N 6 22 1 E

Email: blauwebessen@kiparissonas.com