

# Gezondheidseffecten van zachtfruit



## Samenvatting

De consumptie van zachtfruit zou gezond zijn omdat het veel vitamines en antioxidanten bevat die een positief effect hebben op de gezondheid van de mens. Maar hoe gezond is zachtfruit nu werkelijk en wat is het effect van de consumptie van zachtfruit op de gezondheid? In dit rapport zijn 5 soorten zachtfruit onderzocht: aardbeien, bramen, kersen, blauwe bessen en frambozen.

Zachtfruit bevat veel vitamines en mineralen en ook de antioxidant anthocyaan is aanwezig. Aardbeien bevatten de minste calorieën, en het hoogste gehalte aan foliumzuur en vitamine C in vergelijking tot de andere 4 fruitsoorten. Bramen zijn hoog in calcium, magnesium, vitamine A en E en kersen bevatten veel kalium. De meeste vezels worden gevonden in blauwe bessen en ook het zinkgehalte en anthocyaangehalte van blauwe bessen is het hoogst. Tenslotte zijn frambozen zijn hoog in vitamine B1, B2, B6 en ijzer.

Als je kijkt naar de antioxiderende capaciteit van zachtfruit dan blijkt dat deze een stuk hoger ligt dan de antioxiderende capaciteit van andere soorten fruit. Dit betekent dat zachtfruit dus een hoge bescherming biedt tegen oxidatieve stress.

Wanneer er gekeken wordt naar de effecten van zachtfruit op de gezondheid lijkt de consumptie van zachtfruit een effect te hebben op hart- en vaatziekten, kanker, ouderdom, overgewicht, diabetes en ontstekingen.