

# Waarom blauwe bessen gezond zijn

**Beschermt tegen kanker:** door blauwe bessen te eten krijg je antioxidanten zoals vitamine A en C binnen. Deze stoffen bieden bescherming tegen vrije radicalen en beschermen je cellen. De kans op long-, slokdarm-, keel-, mond-, dikke darm-, alvleesklier- en prostaatkanker neemt af als je blauwe bessen eet.

**Verlaagt cholesterol:** blauwe bessen bevatten antioxidanten die kunnen zorgen voor een verlaging van het slechte cholesterol in het lichaam. Door bij een maaltijd 75 gram blauwe bessen te eten wordt de oxidatie van slecht cholesterol verminderd.

**Verlaagt de bloeddruk:** vanwege het feit dat blauwe bessen rijk zijn aan kalium, calcium en magnesium, kunnen deze bijdragen aan het aanzienlijk verlagen van de bloeddruk. Uit een studie met mensen met overgewicht is gebleken dat de bloeddruk met 4 tot 6% daalde door 8 weken lang 50 gram blauwe bessen per dag te eten.

**Antioxidanten tegen veroudering:** blauwe bessen bevatten antioxidanten die een belangrijke rol spelen bij het verouderingsproces. Antioxidanten werken ontstekingsremmend, cholesterolverlagend en beschermen tegen verschillende ziekten.

**Verbeterd de hersenfunctie:** verschillende onderzoeken tonen aan dat de hersenfunctie verbeterd kan worden door blauwe bessen te eten. Tijdens een onderzoek moesten 9 ouderen met een milde cognitieve stoornis 12 weken lang iedere dag blauwe bessensap drinken. Aan het eind van de studie waren er verbeteringen waargenomen op het gebied van de hersenfunctie.

**Goed voor de blaas:** net als cranberry's, bevatten blauwe bessen stoffen die bepaalde bacteriën beletten om zich aan de wand van de urineweg te hechten. Dit kan nuttig zijn bij het voorkomen van urineweginfecties.

**Bevorderen de spijsvertering:** Uit een studie gepubliceerd in de *Journal of Agricultural and Food Chemistry* bleek dat mannen die gedurende zes weken dagelijks een blauwe bessendrankje consumeerden, een verhoogde concentratie hadden van twee soorten bacteriën die een gunstige effect hebben op de darmgezondheid.

Het is duidelijk dat blauwe bessen enorm voedzaam en gezond zijn. Vergeet dit artikel daarom ook niet te delen met je vrienden als je deze informatie nuttig vond!