

“SARDINES KRIJGEN VAAK NIET DE WAARDERING DIE ZE VERDIENEN”

MAAR IN WERKELIJKHEID ZIJN ZE “HANDIG, BUITENGEWOON VOEDZAAM, BETAALBAAR EN HEERLIJK VAN SMAAK”.

JE KUNT VERSE SARDINES KOPEN EN ZE GEFILEERD ETEN, MAAR MEESTAL WORDEN ZE UIT BLIK GEGETEN. DIT IS WAT SARDINES TE BIJEDEN HEBBEN.

ZE HELPEN BIJ DE OPBOUW EN HET BEHOUD VAN GEZONDE BOTTEN.

SARDINES UIT BLIK WORDEN IN HUN GEHEEL GEGETEN, INCLUSIEF DE GRATEN, DIE DOOR HET INMAAKPROCES GEDEELTELIJK OPLOSSEN EN ZACHT WORDEN.

“VOORDAT JE JE DOOR DAT BEELD VOOR ALTIJD VAN SARDINES LAAT AFSCHRIKKEN”: JUIST DAARDOOR ZIJN ZE RIJK AAN CALCIUM, DAT ESSENTIEEL IS VOOR HET BEHOUD VAN GEZONDE BOTTEN, ZEI ABBY CHAN, DIËTIST IN FLAGSTAFF, ARIZONA. SARDINES BEVATTEN OOK VITAMINE D, DIE HET LICHAAM HELPT CALCIUM OP TE NEMEN.

EÉN BLIK SARDINES (DE STANDAARDPORTIE) BEVAT ONGEVEER 350 MILLIGRAM CALCIUM EN 4 MICROGRAM VITAMINE D — ONGEVEER EEN DERDE VAN DE HOEVEELHEID VAN ELK VAN DEZE VOEDINGSTOFFEN DIE DE MEESTE VOLWASSENEN DAGELIJKS NODIG HEBBEN.

MEESTAL VERWIJDEREN MENSEN DE GRATEN VAN VERSE SARDINES. DAARDOOR KRIJGEN ZE WEL VITAMINE D BINNEN, MAAR GEEN CALCIUM. ZE ZIJN GOED VOOR HET HART.

SARDINES VORMEN EEN ESSENTIEEL ONDERDEEL VAN HET MEDITERRANE DIEET EN ZIJN RIJKER AAN OMEGA 3-VETZUREN DAN VEEL ANDERE VISSOORTEN.

OMEGA 3-VETZUREN KUNNEN DE BLOEDDRUK VERLAGEN, HET CHOLESTEROL VERBETEREN, ONTSTEKINGEN TEGENGAAN EN HET RISICO OP HARTZIEKTEN VERMINDEREN.

IN EEN KLEIN SPAANS ONDERZOEK ONDER OUDERE PATIËNTEN MET PREDIABETES WERD HET ETEN VAN 200 GRAM SARDINES PER WEEK (ONGEVEER TWEE BLIKKEN) GEDURENDE EEN JAAR IN VERBAND GEBRACHT MET EEN LAGERE BLOEDDRUK EN EEN VERHOOGD HDL-CHOLESTEROL, OFTEWEL HET “GOEDE” CHOLESTEROL. DE AMERICAN HEART ASSOCIATION ADVISEERT VOOR EEN GOEDE CARDIOVASCULAIRE GEZONDHEID MINSTENS TWEE KEER PER WEEK VETTE VIS TE ETEN — ZOALS SARDINES, MAKREEL, TONIJN OF ZALM. OMDAT ZE KLEIN ZIJN, HOPEN SARDINES GEEN ZORGWEKKENDE HOEVEELHEDEN KWIK OP, WAARDOOR ZE EEN VEILIGE KEUZE ZIJN. HOE GEZOND ZIJN SARDINES?

ZE BEVATTEN GOEDE HOEVEELHEDEN IJZER EN EIWITTEN.

EEN DEEL VAN DE MENSEN KRIJGEN NIET GENOEG IJZER BINNEN, VOORAL VROUWEN IN DE VRUCHTBARE LEEFTIJD EN MENSEN DIE GEEN VLEES ETEN. HET LICHAAM GEBRUIKT IJZER OM HEMOGLOBINE AAN TE MAKEN, EEN EIWIT IN RODE BLOEDCELLEN DAT ZUURSTOF NAAR JE ORGANEN VERVOERT. EÉN BLIK SARDINES BEVAT BIJNA 3 MILLIGRAM IJZER — MEER DAN EEN DERDE VAN WAT DE MEESTE VOLWASSEN MANNEN PER DAG NODIG HEBBEN, EN EEN ZESDE VAN WAT DE MEESTE VOLWASSEN VROUWEN NODIG HEBBEN.

(ZWANGERE VROUWEN HEBBEN NOG MEER NODIG).

MET ONGEVEER 20 GRAM EIWIT PER BLIK VOORZIET EEN PORTIE SARDINES DE MEESTE MENSEN IN ONGEVEER EEN DERDE VAN HUN DAGELIJKSE EIWITBEHOEFTE, “ZOLANG JE GEEN BODYBUILDER BENT”, ZEI MEVROUW BEITCHMAN, OMDAT ZWARE KRACHTTRAINING EEN HOGERE EIWITINNAME KAN VEREISEN.

SARDINES ZIJN OOK RIJK AAN VITAMINE B12, DIE BELANGRIJK IS VOOR DE AANMAAK VAN RODE BLOEDCELLEN EN VOOR DE WERKING VAN ZENUWEN EN SPIEREN. DE 8 MICROGRAM PER PORTIE VOLDOET RUIMSCHOOTS AAN DE DAGELIJKSE BEHOEFTE VAN DE MEESTE VOLWASSENEN.