Gezonder leven met superfood

Wat is super food nou eigenlijk? Superfood is een verzamelterm voor een reeks eetbare planten en vruchten (of dieren) die rijk zijn aan voedingsstoffen zoals: proteïne, mineralen, vitaminen, enzymen, antioxidanten, polysachariden, essentiële vetzuren en aminozuren. En totaal vrij zijn van pesticide, chemicaliën en (groei)hormonen. Een soort eten dat onder de categorie superfood valt heeft meer dan twaalf positieve eigenschappen heeft voor je gezondheid[[1]](#footnote-1).

Dus superfoods hebben heel veel voordelen, het is goed voor de gezondheid en het is soms ook nog is heel makkelijk om te maken. Voorbeelden van superfoods uit andere landen zijn: in nepal hebben ze yagumba, dit is een soort rups en champignon in een. In burkina faso hebben ze spirulina, dit is een alg en word in Nederland gezien als een superfood maar in burkina faso is dit een echte levens redder[[2]](#footnote-2). In Kenia hebben ze ook een super food maar een best vreemde, namelijk koeien bloed. Dan houden ze de koe vast en spuiten ze bloed uit de nek. Fermenteren is populair aan het worden in Amerika. Dan word er eten in een pot gedaan en laten ze dit een lange tijd staan. Om vervolgens op te eten. Er zijn nog veel meer superfoods zoals quinoa, boerenkool en joylent (shakes).Maar er zitten ook veel nadelen aan superfoods, het is veel duurder dan ander eten vooral de yagumba. Het is net een handel met drugs alleen dan met yagumba. Het is even duur als goud en is erg moeilijk te vinden. De ander superfoods zijn ook veel duurder dan normaal eten. De superfood in India is vaak van dieren, zoals vleermuizen, er zijn veel mensen vegetarisch dus voor hen zal het sowieso niet werken. Je moet ook goed weten hoe je verschillende soorten superfoods moet berijden en klaarmaken. Je moet bijvoorbeeld weten wat voor hoeveelheden je moet gebruiken en hoe je het moet koken. Anders krijg je misschien bijverschijnselen, dit licht natuurlijk aan de superfood die je gebruikt3.

Je kunt zien dat er veel voordelen maar ook veel nadelen. Als je de superfood op de goede manier bereid, dan kan het heel goed voor je gezondheid zijn. Je krijgt er energie van en het is een goede vervanging voor ander eten. Maar als je het niet goed bereid dan kan het heel slecht voor je zijn. Ook is het natuurlijk heel duur. Er zijn heel veel verschillende superfoods uit verschillende landen, dus veel variatie. Maar of het allemaal heel goed voor je is dat is niet duidelijk, de mensen zeggen van wel. Het zou maar zo kunnen dat het alleen maar om het geld gaat.

1. http://eerlijkereten.nl/superfood/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Metropolis

   3 http://www.eigenkracht.nl/nieuws/item/783/De+minder+mooie+kantjes+van+superfoods [↑](#footnote-ref-2)