



## dossiers &gt;

[Medisch](#)[Bewegen](#)[Vrouw en gezondheid](#)[Gezonde voeding](#)[> Anti-aging? Neem Cranberrys](#)[> Eet je fit recepten](#)[> Vitaal van voedingsvezels](#)[> Broccoli verricht wonderen](#)[> Verwerkte groenten net zo gezond als vers](#)[> Archief](#)[Gezonde geest](#)[Stress](#)[Geluk](#)[Vitaal & Zeker Pakket](#)[Onbezorgd genieten...](#)
[Startpagina](#) > [Gezond](#) > [Gezonde voeding](#) > Anti-aging? Neem Cranberrys

## Anti-aging? Neem Cranberrys

 maandag 29 oktober | [Reageren?](#) | [Redactie vitaal.nl](#)

**Cranberry's behoren tot de vruchten met het hoogste percentage antioxidanten. Deze helpen het verouderingsproces tegen te gaan. De bioactieve stoffen beschermen de cellen tegen vrije radicalen.**

Deze leiden tot veroudering en tot ziekten, zoals kanker, hart- en vaatziekten, maar ook tot voortijdige veroudering van de huid. Daarnaast bevatten cranberry's ook andere stoffen die een positief effect op de gezondheid hebben. Redenen genoeg om regelmatig een glas cranberrysap te drinken.



### Cholesterol

Naast een grote hoeveelheid natuurlijke antioxidanten hebben cranberry's een positief effect op de gezondheid van hart- en bloedvaten. De bessen bevatten flavonoïde, waaraan een beschermende werking wordt toegeschreven tegen arteriosclerose, een belangrijke oorzaak van hartaandoeningen. Daarnaast hebben ze een positieve invloed op het cholesterolgehalte en voorkomen dat bepaalde enzymen de aderen vernauwen.

### Anti-hechteffect

Waar cranberry's met name bekend door zijn geworden is dat ze stoffen bevatten die voorkomen dat bacteriën zich in het slijmvlies hechten. Het anti-hechteffect van proanthocyanidinen zorgt dat E.coli-cacteriën gewoon met de urine worden afgevoerd en geen ontsteking in de blaas of nieren kunnen veroorzaken.

### Puur sap

Het maakt volgens het Cranberry Institute niet uit of de bessen vers, bevroren, gedroogd of als sap worden gebruikt. Canadian Red is gemaakt met puur sap, en niet van concentraat, zoals de meeste andere cranberrydrankjes, en is natuurlijk gezoet.

### Meer informatie?

[www.canadian-red.com](http://www.canadian-red.com)

&lt;zoekterm&gt;

Zoeken

[Uitgebreid zoeken](#)[Print](#) | [Stuur door](#)

### Eet je fit

De keuze van [vitaal.nl](#)
[Bestel dit boek bij bol.com](#)

Diabetes?

Helpt je  
zorg-  
verzekeraar  
dan met het  
bijhouden  
van je suiker-  
spiegel?

WIJ VINDEN  
VAN WEL