

Is ons eten nog wel zo (h)eerlijk gezond?

Vergelijk een in 1985 gehouden onderzoek met de uitslagen van datzelfde onderzoek in 1996 en 2002 door een levensmiddelenlaboratorium naar de gemiddelde hoeveelheid voedingsstoffen in groenten en fruit.

Mineralen en Vitaminen in Mg per 100 gr levensmiddel	Onderzochte stof	1985	1996	2002	Verskil	
					1985-1996	1985-2002
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Foliumzuur	47	23	18	- 52 %	- 62 %
	Magnesium	24	18	11	- 25 %	- 55 %
Bonen	Calcium	56	34	22	- 38 %	- 51 %
	Foliumzuur	39	34	30	- 12 %	- 23 %
	Magnesium	26	22	18	- 15 %	- 31 %
	Vitamine B6	140	55	32	- 61 %	- 77 %
Aardappels	Calcium	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	Magnesium	27	18	14	- 33 %	- 48 %
Wortels	Calcium	37	31	28	- 17 %	- 24 %
	Magnesium	21	9	6	- 57 %	- 75 %
Spinazie	Magnesium	62	19	15	- 68 %	- 76 %
	Vitamine C	51	21	18	- 58 %	- 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
Bananen	Calcium	8	7	7	- 12 %	- 12 %
	Foliumzuur	23	3	5	- 84 %	- 79 %
	Magenesium	31	27	24	- 13 %	- 23 %
	Vitamine B6	330	22	18	- 92 %	- 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14 %	- 43 %
	Vitamine C	60	13	8	- 67 %	- 87 %

Oorzaak: gronduitputting, luchtvervuiling, snelle groei, langdurige opslag en transport.

Bron: 1985 Farmaceutisch bedrijf Geigy (Zwisterland). 1996 en 2002 Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe/ Sanatorium Oberthal.