

Melk is niet de beste bron van calcium

Volgens de resultaten van een recente studie zou het veelvuldig gebruik van melkproducten, die veel verzadigde vetten bevatten, de kans op een lichte achteruitgang van de hersenfuncties vanaf het zestigste levensjaar verdubbelen. Verschillende factoren spelen een rol in het behoud van optimaal functionerende hersencellen. Een tekort aan de onvolprezen onverzadigde vetzuren uit de omega-3 familie (EPA en DHA) speelt hierin een rol. Uit het onderzoek blijkt zeer duidelijk dat mensen die meer vis of vissupplementen gebruiken en minder melkproducten gebruiken scherper van geest zijn, dan de personen die blijven opteren voor producten die rechtstreeks of onrechtstreeks iets met melk te maken hebben. Mensen drinken vooral melk voor een optimale calciumaanvoer. Weinig mannen en vrouwen weten echter dat er veel betere natuurlijke calciumbronnen bestaan. We geven enkele voorbeelden. Zeewieren bevatten tot 1400 milligram calcium per honderd gram. Als je 100 gram sesamzaad mee laat koken met granen krijg je 1160 milligram calcium binnen per 100 gram toegevoegde sesam. Minder spectaculaire, maar ook zeer degelijke calciumleveranciers zijn amarant (200 milligram calcium per 100 gram), bonen (140 milligram per 100 gram), amandelen (234 milligram per 100 gram), hazelnoten (209 milligram per 100 gram), peterselie (203 milligram per 100 gram) boerenkool (179 milligram per 100 gram).

Referentie: Eskelinen MH, Kivipelto M, et al, Fat intake at midlife and cognitive impairment later in life: a population-based CAIDE study, *Int J Geriatr Psychiatry*, 2008; 23(7): 741-7