

## ACHT REDENEN OM BIETEN TOE TE VOEGEN AAN JE DIEET

Vrijdag, 12 augustus 2011 12:43



**Bieten worden in de supermarkt vaak genegeerd terwijl ze het hele jaar voorradig zijn. Ontdek acht gezonde eigenschappen van bieten.**

Rauwe bieten bieden de meest complete voedingsstoffen. Daarnaast is bietensap met wortelen en een appel een smakelijke manier om belangrijke voedingsstoffen en enzymen binnen te krijgen.

- Bietensap is alkalisch en helpt acidose voorkomen. Acidose is een abnormaal zure toestand van het bloed veroorzaakt door ophoping van zuren of verlies van alkali.
- Bietensap stimuleert en reinigt levercellen en beschermt galbuizen. Het reduceert stress van de nieren en beschermt op die manier tegen jicht. Het bevordert bovendien de stoelgang.
- Bieten reinigen het bloed en creëren meer rode bloedcellen. Ze kunnen gebruikt worden om bloedarmoede te genezen. Dagelijkse consumptie van bieten wordt zelfs gebruikt om leukemie en andere kankersoorten te behandelen.
- Rode bieten en bladeren van rode bieten bevatten veel folaat, de basis voor foliumzuur. Folaat helpt bij de aanmaak van weefsel en rode bloedcellen. Foliumzuur uit folaat is beter voor zwangere vrouwen dan synthetisch foliumzuur. Op de lange termijn is het gezonder om folaat te nemen in plaats van foliumzuursupplementen. Helaas worden beide termen vaak door elkaar gebruikt.
- Bieten bevatten veel luteïne en zeaxanthine, die beide maculadegeneratie en andere leeftijdsgerelateerde oogandoeningen helpen voorkomen of zelfs genezen. Maculadegeneratie is een oogandoening waarbij de gezichtsscherpte afneemt ten gevolge van het afsterven van kegeltjes in het centrale gedeelte van het netvlies.
- Bieten bevatten veel betalaïnen, een fytonutriënt. Betalaïnen in bieten vormen krachtige antioxidanten, ontstekingsremmers en helpen bij het ontgiften.
- Bieten verlagen de bloeddruk, helpen de elasticiteit van bloedvaten behouden en verwijderen spataders.
- Bieten bevatten veel vezels, kalium, magnesium, nicotinezuur (vitamine B3), calcium, ijzer en biotine (vitamine H of B8).

Bron: [Naturalnews.com](http://Naturalnews.com)



### **Calcium & Vit D onmisbaar**

Kijk hier de video om te weten wat het belang is voor uw lichaam.  
[alproplus.com/Calcium](http://alproplus.com/Calcium)