

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	Verschil	
					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.