

Naast selenium zijn eieren ook rijk aan **luteïne en zeaxanthine, krachtige antioxidanten**. Van luteïne is aangetoond dat het de groei van kankercellen bij borst- en longkankers remt, en het is aangetoond dat zeaxanthine het risico op colon- en prostaatkanker vermindert .

Gelatine beschermt je gewrichten tijdens training en helpt bij een beter herstel ervan na een training. Het aminozuur glycine, dat zich in gelatine bevindt, ondersteunt de lever bij het afvoeren van giftige stoffen. Gelatine draagt bij aan een betere vertering en zorgt dat het maagslijmvlies in goede staat blijft.

## 11 Redenen Waarom Je Gelatine Zou Eten Het Biedt Verschillende Voordelen

Zoek je een lekker, eiwitrijk en toch verantwoord tussendoortje? Dat ook nog eens voordelen biedt voor je gezondheid en uiterlijk? Gelatine is het antwoord.

Natuurlijk niet die glibberige, suikerrijke groene drilpudding, maar een kwalitatieve en natuurlijke proteïne, zonder onnodige toevoegingen. In dit artikel vind je wat het is, 11 redenen waarom je het zou eten, plus een heerlijk recept!

Wat is gelatine eigenlijk?

Het dagelijks eten van gelatine biedt verschillende voordelen. Maar voordat we hier verder induiken, wil ik eerst even stilstaan bij de vraag: Wat is gelatine eigenlijk?

Veel mensen kennen gelatine van de eerdergenoemde (groene) drilpudding. Dit is echter nauwelijks vergelijkbaar met wat gelatine echt is: Alles behalve groen en suikerrijk! Gelatine is een helder, smaakloos eiwit afgeleid van het collageen in de botten, bindweefsel en huid van varkens, rundvee en andere dieren. Collageen uit visgraten wordt soms ook gebruikt.

Belangrijke eigenschappen van gelatine

Nu je weet wat gelatine is, verwacht ik niet dat je meteen denkt: Jammie! ;). Lees echter even verder waarom, en vooral hoe, het te eten.

Gelatine is dus een afgeleide uit collageen. Je weet wel, dat spul dat ook in veel anti-aging crêmetjes zit of dat zelf gebruikt wordt als filler van rimpels. Ongeveer een derde van de proteïne in ons lichaam bestaat uit collageen. De hoeveelheid collageen in ons lichaam is bepalend voor veel dingen: Van de hoeveelheid rimpels die we hebben tot hoe stijf onze spieren zijn na een tijdje zitten. Naarmate we ouder worden, maakt ons lichaam minder collageen aan. Dit begint al vanaf ongeveer het 25ste levensjaar. Door ons lichaam van **voldoende collageen te**

voorzien kunnen we het lichaam helpen vitaler te blijven.

Gelatine bevat daarnaast 18 soorten aminozuren. Waarvan er velen onder de categorie 'essentiële aminozuren' vallen. Deze kunnen niet door ons lichaam zelf gemaakt worden, maar dienen verkregen te worden uit voedsel.

De eigenschappen van gelatine bieden niet minder dan 11 goede redenen om het toe te voegen aan je dagelijkse voeding.

11 redenen waarom je gelatine zou eten

1. Gelatine beschermt je gewrichten tijdens training en helpt bij een beter herstel ervan na een training.
2. Het aminozuur glycine, dat zich in gelatine bevindt, ondersteunt de lever bij het afvoeren van giftige stoffen.
3. Gelatine draagt bij aan een betere vertering en zorgt dat het maagslijmvlies in goede staat blijft.
4. Gelatine helpt om een soort laagje aan te brengen in je dikke darm, waardoor het kan bijdragen in de genezing van een lekkende darm én het zorgt ervoor dat nutriënten beter worden opgenomen.
5. Gelatine vermindert maagzuur, maagzweren en zure reflux na het eten.
6. Gelatine levert een enorm hoog percentage aan eiwitten en mineralen per gram. Extra interessant voor sporters.
7. Gelatine is, mede door het hoge eiwitgehalte, een goede vervanger voor je vlees inname. Hoewel ik zelf gek ben op vlees, heeft het te veel eten ervan zeker zijn nadelen. Het eten van vlees, en dan met name rood vlees, zorgt voor een toename van de aminozuren cysteïne en tryptofaan in je lichaam. Deze kunnen weer zorgen voor ontstekingen. Gelatine bevat deze aminozuren niet, maar wel glycine en proline. Dit zijn op hun beurt weer aminozuren die ontstekingen kunnen tegengaan.
8. Gelatine ondersteunt het immuunsysteem.
9. Gelatine kan cognitieve prestaties helpen verhogen. Daarnaast kan het het geheugen en het vermogen om te leren en onthouden van nieuwe informatie verbeteren.
10. Gelatine kan je helpen om minder te snacken. Het is erg verzadigend.
11. En last-but-not-least: Gelatine draagt bij in een mooiere huid met minder rimpels en voller haar.

### **Weet welke gelatine je eet**

Voordat je gelatine wilt proberen, is het belangrijk dat je wel weet welke gelatine te eten. Veel van de gelatine die je in de supermarkt koopt is gemaakt van varkensvleesresten uit de bio-industrie. Het is maar de vraag of je dat zo graag wilt

binnenkrijgen... Gelukkig zijn er steeds meer goede alternatieven te koop. *Great Lakes gelatine* en *Bernard Jensen gelatine* zijn goede merken die online verkrijgbaar zijn. Je kunt natuurlijk ook zelf bouillon van botten maken

### **Hoe kun je gelatine eten?**

Een goede gelatinepoeder kun je eigenlijk door al je dranken mengen. Zelfs je koffie of thee. Je proeft er niks van. Laat het echter niet afkoelen, dan krijg je een soort gelei! Gelatine staat bekend om haar verdikkende eigenschap. Hierdoor kun je het perfect gebruiken in pudding of desserts of verdik er je yoghurt of kefir mee. Trek je zelf bouillon, dan is het natuurlijk heerlijk als basis voor een goede soep.

Met een beetje creativiteit zijn er nog veel meer toepassingen te bedenken.

Alvast een voorproefje? Een lekkere Paleo snack met gelatine

### **Wat heb je nodig**

- 1 mango
- sap van 1 sinaasappel
- sap van ½ citroen
- 3 eetl gelatinepoeder

Wat moet je doen

1. Pureer de mango met een staafmixer.
2. Voeg het sinaasappelsap en citroensap toe aan de mango puree tot je samen 300 ml\* hebt.
3. Verwarm dit in een klein steelpannetje en roer hier met een garde de gelatinepoeder doorheen tot alles goed is opgelost.
4. Giet in een leuke siliconenvorm en laat ongeveer 3 uur opstijven in de koelkast. Eet jij al wel eens gelatine? Of verwerk je het dagelijks in een van je maaltijden of drankjes? Laat mij en anderen weten wat jouw ervaringen zijn.