

## BOEKBESPREKING

### *Voeding die baat, voeding die schaadt. Complete gids over de invloed van voedsel op onze gezondheid.*

Reader's Digest



Door: Willy Walschaert

De redacteur start met een goede opener “Een juiste voeding is het recept voor een betere gezondheid”. Veel informatie over voeding komt op ons af en dit boek tracht duidelijkheid te brengen over de voedingswaarde van allerlei soorten producten. Het is de bedoeling dat de lezer antwoord vindt op zijn specifieke vragen over voeding.

Het boek werd voor het eerst uitgegeven in 1997 en werd geactualiseerd en aangevuld in deze editie, wat belangrijk is want zowel medisch als wetenschappelijk zijn er grote vorderingen gemaakt.

De vele artikelen die besproken worden vindt men terug in een handig register opgesteld van A tot Z achteraan het boek.

Bijvoorbeeld: Olie

Bewaren- calorieën- gezondheid- verzadigde vetten- onverzadigde vetten- plantaardig- visolie- Omega 3 vetzuren- enz.

De voedingswaarden worden besproken, zowel de goede eigenschappen als de minpunten.

Men kan ook in het register zoeken op kwaaltjes of ziekten, bv. slechte adem, spastische darm, suikerziekte, astma, prostaatproblemen enz.

Tevens komen belangrijke onderwerpen zoals voedingssupplementen – antioxidanten – voedingsadditieven - slaap en voeding – voedselveiligheid – vegetarisme - enzovoort aan bod.

Verder is deze publicatie kleurrijk aangevuld met allerlei weetjes of feiten, handige tips en waarschuwingen of fabels die boeiend zijn om lezen. Het boek is dus een leuke aanrader.

Bedenkingen bij boeken over voeding:

Een boek bespreken met als thema “voeding” is complex. Niet zozeer over de inhoud als dusdanig, wel over de controverse ten overstaan van de verschillende voedingsstoffen. Denk niet, dat na het lezen van een boek over voeding het duidelijk is wat u dient te eten.

Want velen zien na het lezen van soortgelijke boeken door het bos de bomen niet meer en de kans dat voedingsdeskundigen ooit dezelfde mening zullen hebben, maken wij hoogst waarschijnlijk niet meer mee.

Komt nog bij dat lobbyisten uit verschillende sectoren, zoals o.a. de vlees- en melkindustrie studies laten uitvoeren die soms indruisen tegen wetenschappelijke studies, die op hun beurt soms ook tegenstrijdig zijn!

Om te weten te komen wat exact de juiste voeding voor u is, is misschien moeilijk, maar met uw gezond verstand te gebruiken zit u al een heel eind in de goede richting....

Reader's Digest, *Voeding die baat, voeding die schaadt. Complete gids over de invloed van voedsel op onze gezondheid*, Amsterdam – Brussel, Uitgeversmaatschappij The Reader's Digest BV, 2011, 398 blz., ISBN 978 90 6407 982 5.