

SLOWJUICER VERSUS BLENDER

13 november 2014 • paulinevanlintel

Een sapje gemaakt van verse groente en fruit kan natuurlijk nóóit slecht voor je zijn. Of je het nu in een blender gooit of in een (slow)juicer. Toch wordt die laatste met de dag populairder; het apparaat zou het fenomeen sapje naar een hoger plan tillen. De waarheid of gewoon een sappig verhaal?

Het is vooral de hype rondom tarwegras die ervoor heeft gezorgd dat de slowjuicer gewilder werd. Tarwegras is namelijk opgebouwd uit zulke taaie vezels dat de mens deze niet kan verteren. Om toch het voedzame sap van de grassoort te kunnen consumeren moet het sap dus van de vezel gescheiden worden en precies dat is wat een slowjuicer doet. Het apparaat past kneuzende, malende en persende handelingen toe op groente en fruit, om sap vrij te maken van het vruchtvlees.

Dit in tegenstelling tot de welbekende blender die de groente of fruit in zijn geheel in kleine stukjes maalt. De schil, vezels en andere stoffen blijven bij een blendersapje dus behouden. Het sap van een blender is dan ook dikker en minder egaal dan het sap dat uit een slowjuicer komt.

Heilige graal

Dit zou ook één van de redenen zijn waarom de slowjuicer door sommigen als heilige graal onthaald wordt: het dunne, vezelvrije sap zou makkelijk en sneller door het lichaam opgenomen worden waardoor het maximaal profijt heeft van de voedingsstoffen die erin zitten. Ook zou het de spijsvertering een welverdiende pauze geven. Bovendien zou de slowjuicer minder warm worden dan de blender, waardoor meer vitamines en mineralen bewaard blijven.

Dat klinkt zeker aantrekkelijk. Maar dan moet de slowjuicer deze claims wel waarmaken. En daar lijkt vooralsnog weinig bewijs voor.

Verkooppraatje

Dat door het langzame en koude malen van een slowjuicer meer goede stoffen in tact blijven, lijkt bijvoorbeeld

vooral een verkooppraatje van fabrikanten, zo meent ook Henny de Lint deze maand in het tijdschrift Gezondnu. “Daar zijn geen onafhankelijke onderzoeken over bekend”, aldus de voedingsdeskundige. “In blenders (..) wordt het niet extreem warm en de oxidatie kan ook niet extreem zijn vanwege de korte duur. Het is meer een verkoopargument.”

Ook lijkt het weglaten van de vezels uit groente en fruit eerder zonde dan iets anders. Tenzij je ziek bent of er iets mis is met je spijsvertering, zijn vezels namelijk hartstikke goed voor je! “Sommige voorstanders van juicing zullen beweren dat het lichaam meer voedingsstoffen uit sap haalt dan uit een heel stuk groente of fruit, omdat daarbij de vezels in de weg zitten”, zet ook **Dr. Oz** uiteen. “Er is echter nauwelijks onderzoek te vinden dat dat argument ondersteunt. Je spijsverteringsstelsel is gemaakt om vezels te kunnen verteren en voedingsstoffen te filteren uit een variëteit van voedsel.”

“Bovendien zijn vezels belangrijk om het spijsverteringsstelsel goed en soepel te laten functioneren en hebben ze tal van voordelen voor de gezondheid”, aldus Dr. Oz. Op zijn website publiceerde hij er zelfs een artikel over onder de titel ‘**Wil je langer leven? Eet dan meer vezels!**’.

Nadeel

Een ander nadeel van het verwijderen van de vezels is dat het sap dan minder verzadigt. Vooral mensen die op

hun gewicht moeten letten doen er goed aan eten en drinken te kiezen dat juist langdurig verzadigt (en dus de trek stilt), zodat je minder snel geneigd bent je hand die zak chips weer in te sturen.

Bovendien krijg je zonder vezels grotere schommelingen in de bloedsuikerspiegel. Vezels zijn immers langzaam verteerbaar waardoor het lichaam er lang over doet ze te verwerken en voedingsstoffen dus gelijkmatig aan het bloed afgegeven worden. Door de vezels achterwege te laten neemt het lichaam de sap heel snel op, waardoor de suikerspiegel in het bloed snel stijgt, maar daarna ook weer snel daalt.

Kris Verburg, arts, meent in zijn boek de Voedselzandloper zelfs dat snelle stijging en daling van onze bloedsuikerspiegel ervoor zorgt dat het lichaam sneller veroudert. Niet bepaald iets wat je een voordeel zou noemen, wel?

Ook diëtist Charmain Tan moedigt het eten van vezels juist aan. Aan de [South China Morning Post](#) vertelt zij dat bijna al zijn cliënten elke dag verse sap drinken. “Maar als dat zo verschrikkelijk gezond is, waarom komen ze dan uiteindelijk bij mij in de kliniek terecht met overgewicht en te hoge bloedsuiker?”

Kanker

Professor [Michael Hui](#), verbonden aan de universiteit van Hong Kong en het Voedingscentrum aldaar, vat het

nog even samen. “Volgens gezondheidsexperts verlaagt de consumptie van groente en fruit de kans op hartziekte, hoge bloeddruk en sommige soorten kanker. Echter, er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat een blender of een juicer deze voordelen voor de gezondheid vergroot.”

Het verwijderen van de vezels, zoals alleen de slowjuicer doet, zou de voordelen dus echter wel verlagen. De Lint: “Met een blender krijgt u het sap van het totale product, inclusief vezels, waardoor een wat langzamere afgifte van voedingsstoffen en glucose (suiker) optreedt. Vanuit natuurvoedingsgedachte is dit de beste optie van de sapmakers. Met een juicer ontstaat een deelproduct dat eerder kortstondige energie geeft en meer pieken in het bloedsuikergehalte veroorzaakt.”

Noten

Daar komt nog bij dat een blender beter raad weet met harde pitten en noten dan een juicer. En alsof dat nog niet genoeg is, is een blender vele malen goedkoper dan een juicer én makkelijker schoon te maken. Slechts op één terrein wint de slowjuicer het dus van de blender. “Voor tarwegras en andere producten met taaie vezels heeft u echter geen keuze”, aldus De Lint. “Alleen de slowjuicer kan dat aan.”



Laden...

GERELATEERD

Vers Versus Vries

In "in de keuken"

Sla je slag

In "in de keuken"

Aanrader! Bulgur

In "in de keuken"

Dit bericht is geplaatst in in de keuken en getagd met blender, fruit, groente, juicer, sap, sapjes, slow juicer, slowjuicer, smoothie, stewardess, stewardessen. Bookmark de permalink.

Geef een reactie

Vul je reactie hier in ...



TAGS

[bloemen](#) [eten](#) [gezond](#) [huis](#) [inrichting](#) [interieur](#) [keuken](#) [koken](#) [planten](#) [Sterrenstulpje](#) [stijl](#) [superfood](#)
[tuin](#) [winter](#) [woning](#)

CONTACT:

paulinevanlintel@gmail.com

[of](#)

[Zandvoortselaan 179a](#)

[2106AM Heemstede](#)

VOLG BLOG VIA E-MAIL

Voer je e-mailadres in om deze blog te volgen en om per e-mail meldingen over nieuwe berichten te ontvangen.

Doe mee met 16 andere volgers

VOLG

ZOEKEN

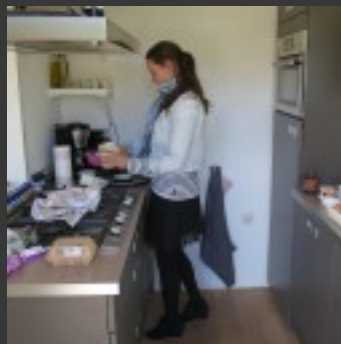


Top Blogs
in Volrecepten.nl

TWITTER!

[Mijn Tweets](#)

DIT BEN IK!



Als stewardess vlieg ik naar de mooiste, gaafste en meeste exotische bestemmingen ter wereld, maar voor mijn favoriete bestemming hoef ik nergens heen. Dat is namelijk mijn eigen huisje! Hoe meer ik weg ben, hoe meer ik van 'thuis' ga houden. Vandaar een blog dichtbij huis: The Happy House biedt nieuws en inspiratie over huis, tuin en keuken. Mét internationaal tintje natuurlijk! Dat dan weer wel.

Met trots ondersteund door WordPress

Thema: Pictorico door WordPress.com.



 Volg

**VOLG THE
HAPPY**