

Fruit en Groente met meest Bestrijdingsmiddelen



Het advies om zo gezond mogelijk te leven is om zoveel mogelijk fruit en groente te eten, maar we weten allemaal dat bij de productie hiervan ook de nodige *bestrijdingsmiddelen* gebruikt worden. Ik koop zelf zo veel mogelijk groente en fruit biologisch. Het is goed te weten bij welk fruit en groente je de grootste kans hebt vervuilde producten te kopen. Als je de onderzoeken bekijkt kun je op veel dingen selecteren. Zoals het percentage producten met of zonder bestrijdingsmiddelen, maar ook de kans dat je producten koopt waar zoveel gif op zit dat er een gezondheid risico is. Hier heb ik gekozen voor het percentage aan producten dat zonder bestrijdingsmiddelen verkocht wordt. Dus de kans die je hebt dat de producten die je koopt belast zijn met bestrijdingsmiddelen. Wanneer je dat weet, kun je je maatregelen nemen. Deze producten kun je het beste biologisch kopen en als je dat niet doet moet je ze zeker goed schoonmaken. Het perfecte en veilige middel op basis Van Kokos en mais daarvoor is FRUIT EN GROENTE SPOELING van Sunrider.

Ik ken weinig andere producten moet ik zeggen die zo effectief zijn en hetzelfde doen. Ken sowieso geen andere producten waarmee ik mijn groente en fruit schoon kan krijgen. Natuurlijk geldt voor alle zachte fruit en groente soorten, zoals aardbei, kers, perzik, nectarine, bessen dat je ze nooit moet eten zonder te wassen en omdat je ze niet kunt schrobben moet je wel een middel gebruiken dat zijn werk doet zonder dat je het hoeft aan te raken. Als je kijkt naar het rest water wat overblijft nadat je een doos aardbeien in de fruit en groentespoeling hebt gedaan dan is duidelijk hoe noodzakelijk dat is, en zal liever je geen onbehandelde aardbeien meer eten. Afspoelen van groente en fruit werkt vaak maar gedeeltelijk, daar pesticiden veelal zo gemaakt zijn dat ze aan de vrucht of groente blijven plakken en niet met de eerste beste regenbui er weer afspoelen. Dus simpel in koud water leggen is in veel gevallen ineffectief. Ziekteverwekkers: naast bestrijdingsmiddelen hebben natuurlijk ook veel mensen met hun handen aan de producten gezeten, is er is sommige gevallen slootwater gebruikt om de planten water te geven, dus kunnen ze ziekmakende bacteriën bevatten. Gebruik fruit en groente spoeling omdat dit ziekmakende organismen doodt.

Restanten Bestrijdingsmiddelen niet gevaarlijk?

Er zijn allerlei normen aangelegd hoeveel resten van bestrijdingsmiddelen producten mogen bevatten. De normen geven aan hoeveel een direct gevaar oplevert en hoeveel niet. Wat je echter moet beseffen is dat ook kleine hoeveelheden geen direct gevaar opleveren maar het is wel zo dat deze voor een deel opgeslagen worden in het lichaam (zeker als je energieniveau niet optimaal is, dan geeft het lichaam geen prioriteit aan het afvoeren hiervan.) en dat deze kleine beetjes bij elkaar opgeteld worden in de loop van het leven. Deze optel som, levert op den duur natuurlijk wel een te hoge belasting op. Belasting van deze middelen, straling, stress enz. ondermijnen het functioneren en als deze belasting te hoog wordt leidt dit tot ziektes. Niet alleen de angst voor ziektes maar ook je directe energieniveau wordt beïnvloed door deze belasting, dus ook van daar uit is het belangrijk om zo min mogelijk gifstoffen binnen te krijgen. Hieronder een paar lijstjes.

De meeste schone groente en fruit, met het getal er achter, het percentage van het product dat ZONDER bestrijdingsmiddelen verkocht wordt (de gegevens zijn van milieudefensie)

Zonnebloempitten het schoonste!

zonnebloem pitten	97
asperges	100

bloemkool	92
avocado	68
aardappelen	53
prei	60
broccoli	56
courgette	39
ui	37
kiwi	53

Meest vervuilde fruit (getal er achter is percentage dat verkocht wordt ZONDER bestrijdingsmiddelen)
Reden van de volgorde is dat bijvoorbeeld mandarijn met 0 niet boven aan staat is dat bij de sinaasappel en de pomelo ook producten verkocht worden die zo vervuilend zijn dat ze een gezondheidsrisico inhouden.
Sinaasappel het meest vervuild!

sinaasappel	2
pomelo	2
mango	33
peer	20
mandarijn	0
druif	2
perzik	19
aardbei	22

meloen	26
appel	18

Meest vervuilde groente (getal er achter is percentage dat verkocht wordt ZONDER bestrijdingsmiddelen)
Sla het meest vervuild!

sla	17
komkommer	46
kousenband	54
okra erwten	46
sperzieboon	54
snijboon	45
wortel	38
bosui	48
aubergine	56



Kom naar een proeverij en raak overtuigd van het belang van wassen van wat je rauw gaat eten. Bovendien alles smaakt ook lekkerder! Er zijn nog meer slimme toepassingen die je dan daar hoort.