Laten we specerijen en kruiden gebruiken en misbruiken voor ons plezier, maar dat niet alleen

- *22 juli 2022*

- *door CERDEN*

- *1*

Voedingsdeskundigen wilden het effect van specerijen en kruiden op de cardiovasculaire gezondheid beoordelen. Een studie bewijst dat ze onze slagaders beschermen.

In een Amerikaans onderzoek (Universiteit van Pennsylvania), gepubliceerd in het *American Journal of Clinical Nutrition*, is het effect gemeten van een dagelijkse suppletie met 6,5 gram specerijen en kruiden op de bloeddruk. Op basis van de bewering dat capsaïcine in Spaanse pepers de bloeddruk verlaagt, wilden voedingsdeskundigen het effect van een hoeveelheid specerijen en kruiden op de cardiovasculaire gezondheid beoordelen. Ze ontdekten dat dagelijkse consumptie van een flinke eetlepel specerijen en kruiden al na 4 weken leidde tot een lagere bloeddruk. Cardiometabolische aandoeningen, hart- en vaatziekten en diabetes type 2 behoren tot de belangrijkste doodsoorzaken in de 'rijke' landen: het extra voordeel van specerijen en kruiden gebruiken is dat ze ervoor zorgen dat we geen zout, suiker of nog andere verzadigde vetten aan ons bord toevoegen.

De onderzoekers wezen erop dat specerijen zoals cayennepeper, kurkuma of gember aan veel verschillende soorten voeding kunnen worden toegevoegd als basis voor heel uiteenlopende culturele eetgewoonten.

Aan de studie namen 71 deelnemers deel met risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Elke deelnemer volgde een westers dieet met verschillende hoeveelheden van specerijen- en kruidensupplementen (0,5g/dag, 3,2g/dag of 6,5g/dag), in willekeurige volgorde, waarbij na elke periode een pauze van 2 weken volgde. De kruiden en specerijen waren basilicum, tijm, kaneel en kurkuma.

Uit de waarnemingen van de onderzoekers blijkt dat de hoge dosis kruiden en specerijen resulteert in een lagere systolische bloeddruk dan na de periode met de gemiddelde of lage dosis kruiden en specerijen.

De onderzoekers wijzen erop dat de vrijwilligers aan de studie hebben deelgenomen terwijl ze hun gewone westerse dieet bleven volgen. Hun dieet werd niet gewijzigd, er werd geen nadruk gelegd op kruiden of specerijen, of aanbevelingen gedaan om het natriumgehalte te verlagen. Er was zelfs geen focus op het eten van meer fruit en groenten dan gewoonlijk.

Referenties

- Petersen KS, Davis KM, Rogers CJ, Proctor DN, West SG, Kris-Etherton PM. Herbs and spices at a relatively high culinary dosage improves 24-hour ambulatory blood pressure in adults at risk of cardiometabolic diseases: a randomized, crossover, controlled-feeding study. Am J Clin Nutr. 2021;114(6):1936-48. doi: 10.1093/ajcn/nqab291. Epub ahead of print. PMID: 34510174; PMCID: PMC8634565.