

DE GENEESKRACHT VAN PALMSUIKER

De arenga pinnata is een palmboom, de Arengapalm of Arenpalm. De gigantische trossen met vruchten die deze boom kenmerkt, brengen twee belangrijke producten voort: palmsuiker en palmwijn. Palmwijn is slechts kort houdbaar, vaak niet meer dan één dag. Daarom wordt dat alleen lokaal gedronken, in Zuid Oost Azië. Palmsuiker is een exportproduct. Deze suikersoort is vele malen gezonder dan witte suiker. Vroeger deden we palmsuiker op brood en in de koffie. Voor veel mensen zou dat vandaag een enorme verbetering van het consumptiepatroon zijn.

Voedingsstoffen in palmsuiker

Palmsuiker bestaat voor 95% uit koolhydraten. Dat is logisch. Maar wat zit er dan nog meer in? De overige 5% bestaat uit ruwe vetten, vitamine C, [vezels](#), [mineralen](#), vocht en [proteïnen](#). Palmsuiker heeft bijna 150 maal zoveel [antioxidanten](#) als [geraffineerde suiker](#), wat eigenlijk vrijwel geen antioxidant heeft.

Het onderzoek waar deze gegevens uit komen werd gedaan in Maleisië. Het is bekend dat geraffineerde suiker uit Maleisië nog enige [vitaminen](#) en mineralen bevat, in tegenstelling tot geraffineerde suiker uit Nederland en West Europa. Dat bevat dichtbij 0% antioxidant. Geraffineerde suiker in Maleisië bestaat voor rond de 10% nog uit [ruwe rietsuiker](#) want het is iets minder grondig geraffineerd en de kleur van deze suiker is lichtgeel tot oker in plaats van helder wit.



Jaggery

In India maakt men jaggery, wat qua blokvorm enigszins vergelijkbaar is met palmsuiker. Jaggery is pure ruwe rietsuiker en is nog gezonder dan palmsuiker. Het bevat volgens onderzoekers bijna tweemaal zoveel antioxidant als palmsuiker. Jaggery wordt vooral in India en Zuid Oost Azië gebruikt. In landen als Maleisië en Indonesië wordt tijdens de voedselbereiding vaker palmsuiker gebruikt. Als toevoeging in jams, gebak, [koffie](#) en [thee](#) wordt vaker rietsuiker gebruikt, terwijl palmsuiker daar ook geschikt voor is. Jaggery en palmsuiker zijn beiden veel gezondere alternatieven dan witte suiker.



Palmsuiker tegen diabetes

Uit een Indonesisch onderzoek zou blijken dat een sap van arenpalmsuiker de [bloedsuikerspiegel](#) bij ratten beter regelt dan het standaardmedicijn glibenclamide. Uit het onderzoek zou verder blijken dat de eilandjes van Langerhans niet worden hersteld door palmsuikersap. De onderzoeker laat in het midden wat de reden daarvan is. Maar het is logisch dat: als palmsuiker de bloedsuikerspiegel beter reguleert dan een medicijn, dit komt door verbeterde werking van de lever, dat taken van de alvleesklier overneemt als deze is verwoest. In het onderzoek gebruikte men een chemisch middel om de eilandjes van Langerhans te verwoesten. Deze onderzoeksmethode kan invloed hebben op het resultaat. Daarnaast zijn er andere indicators die niet meegenomen zijn in het onderzoek. Bijvoorbeeld: Uit andere onderzoeken blijkt dat de lever in staat is om alle functies van de alvleesklier over te nemen, zo ook de insulineproducerende werking.

Arenga pinnata als cosmetisch middel

Een Indonesisch onderzoek stelt dat de vruchten van *Arenga pinnata* traditioneel in diverse Zuid Oost Aziatische landen wordt gebruikt om de huid mee te behandelen. Er zitten antioxidantstoffen zoals ijzer in de vrucht, wat de huid helpt om in goede conditie te komen. Verder zitten er stoffen in die de huid lichter maken. Mensen met een Aziatisch uiterlijk willen soms hun gezichtshuid blanker maken. Daar wordt het voor gebruikt als traditioneel middel. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dit gebruik, volgens het Indonesische onderzoek. *Arenga pinnata* wordt een veelbelovende ingrediënt voor cosmetica genoemd. Het is een middel met geneeskrachtige werkingen voor de huid. Het wordt een cosmeceutical genoemd, wat je vrij kan vertalen als een cosmetische stof met geneeskracht.

https://www.academia.edu/31313981/Cosmeceutical_Effects_of_Galactomannan_Fraction_from_Arenga_pinnata_Fruits_In_vitro



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

