

Wat is salicylzuur en in welke voedingsmiddelen komt het voor?

Salicylzuur is een kleurloos, kristalachtig organisch zuur dat bij 159°C smelt. Het is oplosbaar in alcohol, maar lost slecht op in water. Salicylzuur is een ingrediënt dat in veel drogisterijproducten tegen acne gebruikt wordt.

Fruit en groenten zijn natuurlijke bronnen van salicylzuur. Fruit bevat grote hoeveelheden salicylaten, vooral bessen. Sommige kruiden en specerijen bevatten grote hoeveelheden, maar vlees, gevogelte, vis, eieren en zuivelproducten bevatten weinig tot geen salicylaten. Van de peulvruchten, zaden, noten en graanproducten bevatten alleen amandelen, waterkastanjes en pinda's een redelijke hoeveelheid. De tabel hieronder geeft meer voorbeelden van voedingsmiddelen die salicylaten bevatten:

Salicylaten in voedingsmiddelen (/ 100 gr)				
Verwaarloosbaar	Laag (0.1 – 0.25 mg)	Matig (0.25 – 0.49 mg)	Hoog (0.5 – 1 mg)	Erg hoog (>1 mg)
Groenten				
Doperwten	Verse asperges	Asperges uit blik	Luzerne	Champignon
Sperziebonen	Bloemkool	Chinese groenten	Broccoli	Groene peper
Selderij	Verse	Sla	Komkommer	Olijven
Kool	paddestoelen	Courgette	Tuinbonen	Paddestoelen
Linzen	Ui	Zwarte olijven uit blik	Spinazie	Tomaat
		Pompoen	Zoete aardappel	Radijs
		Peultjes		Witlof
Fruit				
Banaan	Appel (golden & red delicious)	Grapefruitsap	Appel (Granny, Smith)	Abrikoos
Peer, geschild	Kersen, zuur	Kiwi	Verse avocado	Bramen
	Druiven	Lychee	Kersen	Blauwe bessen
	Verse citroen	Loquat	Druiven	Cantaloupe
	Mango	Verse nectarine	Mandarijn	Dadels
	Passievrucht	Pruim	Tangelo	Guava
	Tamarillo	Watermeloen		Rozijnen
Noten en zaden				
Cashewnoten	Pecannoten	Kokosnoot	Pijnboompitten	Amandelen
	Pindakaas	Paranoten	Macadamia noten	Pinda's
	Sesamzaad		Pistache noten	
	Hazelnoten			
	Zonnebloempitten			
Kruiden				

Knoflook Peterselie Bieslook	Azijn Sojasaus Saffraan	Venkel	Marmite	Kaneel Komijn Kerrievoeder Droge dille Garam masalla Oregano Paprika heet Rosemarijn Tijm Mosterd
------------------------------------	-------------------------------	--------	---------	--

Bron: <http://www.food-info.net/nl/qa/qa-fi27.htm>

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.