



CHEATSHEET

Wat Is Zetmeel?





CHEATSHEET: Wat Is Zetmeel?

Planten gebruiken water, koolstofdioxide en energie van de zon om simpele suikers te vormen via een proces dat fotosynthese wordt genoemd. De meest simpele koolhydraat is de simpele suiker glucose. Binnen de cellen van een plant worden simpele suikers in ketens aan elkaar gelinkt. Sommige doen dit in een rechte lijn (amylose), anderen doen het in meerdere vertakkingen (amylopectine). Zodra deze suikerketens in grote hoeveelheden samenkomen binnen de cellen van de plant vormen ze zetmeelkorrels (amyloplasten).

Planten slaan het zetmeel dat ze produceren op in hun wortels, stengels, bladeren, bloemen, zaden en fruit. Het opgeslagen zetmeel is een bron van energie voor ze in tijden dat ze het nodig hebben. Hierdoor blijven ze in de winter in leven en hebben ze genoeg energie om zich te reproduceren in de lente. Dit is wat zetmeelrijke groenten, peulvruchten en granen zo gezond maakt om te eten: hun hoge concentratie van koolhydraten houdt niet alleen de plant zelf in leven maar voorziet ook de energie die nodig is om de mens in leven te houden.

Zetmeel zou onze primaire bron van verteerbare koolhydraten moeten zijn. Het enzym amylase in ons speeksel en darm breekt de lange koolhydraat ketens in stukjes en zet ze weer om in simpele suikers. Onze spijsvertering is een langzaam proces dat deze simpele suikers geleidelijk van de dunne darm afgeeft aan onze bloedbaan, wat ervoor zorgt dat onze cellen een energievoorraad hebben die klaar is om direct te gebruiken.

Fruit geeft ons explosieve energie, vaak in de vorm van simpele suikers. Maar fruit bevat weinig van het langzaam brandende zetmeel. Het resultaat is dat fruit ons hongergevoel niet heel erg lang stilt. Hetzelfde geldt voor groene, gele en oranje niet-zetmeelrijke groenten. Deze groenten die vaak kort houdbaar zijn bevatten vaak maar kleine hoeveelheden zetmeel. De belangrijkste rol van deze voeding is dat ze bijdragen aan smaak, textuur, kleur en aroma voor je zetmeelrijke maaltijden. En ze hebben vaak als bonus dat ze extra voedingsstoffen bevatten (zoals vitamine A en C).