

Communicatiestudenten ontdekken voordelen komkommerconsumptie

Komkommers een hype op Christelijke Hogeschool Ede

Tholen - Een komkommer is niet alleen gezond, maar blijkt nog veel meer voordelen te hebben. Communicatiestudenten van de Christelijke Hogeschool Ede hebben onderzoek gedaan naar de werking van het dagelijks eten van komkommer. Tien communicatiestudenten zijn in december 2008 begonnen met het dagelijks consumeren van een halve komkommer. Eigenlijk als een ludieke actie, maar tijdens de vijf maanden durende proef ervoeren de tien studenten duidelijk dat het eten van de vrucht wel degelijk invloed had op de fysieke gesteldheid. De opvallendste resultaten waren de stijging in de energie en het concentratievermogen waardoor hogere cijfers werden behaald. Deze positieve uitwerkingen stimuleren vervolgens weer de consumptie van komkommer. Mensen die eenmaal zijn begonnen zijn zeer enthousiast en blijven dit ritueel ook elke dag herhalen.

Komkommer bevat flavonoïden. Deze stof reguleert de bloeddruk waardoor stress en hoofdpijn worden tegengegaan. Dit zorgt voor meer rust in het hoofd, en dus een beter concentratievermogen. Ook bevat komkommer grote hoeveelheden kalium. Deze stof neutraliseert zuren in het lichaam. Het is zeer aannemelijk dat dit het energiepeil verhoogt. Verder bevat de schil van een komkommer grote hoeveelheden vitamines en mineralen. Vitamine B2 zorgt voor een betere zuurstofvoorziening in het lichaam. Op deze manier krijgen de hersenen meer zuurstof, en stijgt het concentratievermogen. Verder prikkelt kalium de hersencellen, en de onderlinge communicatie tussen deze hersencellen.

Inmiddels is het dagelijks eten van komkommer een kleine hype geworden op de Christelijke Hogeschool Ede. Het succes is ook vrij eenvoudig te verklaren: de komkommer is 'toegankelijk', niet duur en gemakkelijk te consumeren. De schoolprestaties kunnen er alleen maar op vooruit gaan. "Nadat ik een half jaar dagelijks een komkommer at, hoefde ik geen tentamens meer te herkansen, terwijl ik in de komkommerloze periode de ene na de andere onvoldoende scoorde", aldus Chantal van Olst, één van de studenten die mee heeft gedaan aan het onderzoek."

Meer gegevens: www.komkommer.info

Publicatiedatum: 22-6-2009