



10 GEZONDE Voedingsmiddelen

En wat ze voor je lichaam kunnen doen



Olijfolie
Avocado's
Knoflook
Bosbessen
Eieren
Rode bieten
Chocolade
Groene thee
Yoghurt
Chiazaden

Olijfolie

Laat ik vooropstellen dat olijfolie **ONTZETTEND** gezond is. Het is zonde als je dit "medicijn" niet regelmatig in je maaltijden verwerkt. Ik noem het bewust een medicijn vanwege de vele helende eigenschappen die het biedt.

Goed voor het hart

Olijfolie zit boordevol enkelvoudig onverzadigde vetten, zoals oliezuur, die je hart helpen beschermen. Het verlaagt het geoxideerde LDL-cholesterol en verhoogt het HDL-cholesterol (HDL), wat bijdraagt aan een betere hartgezondheid. (1)

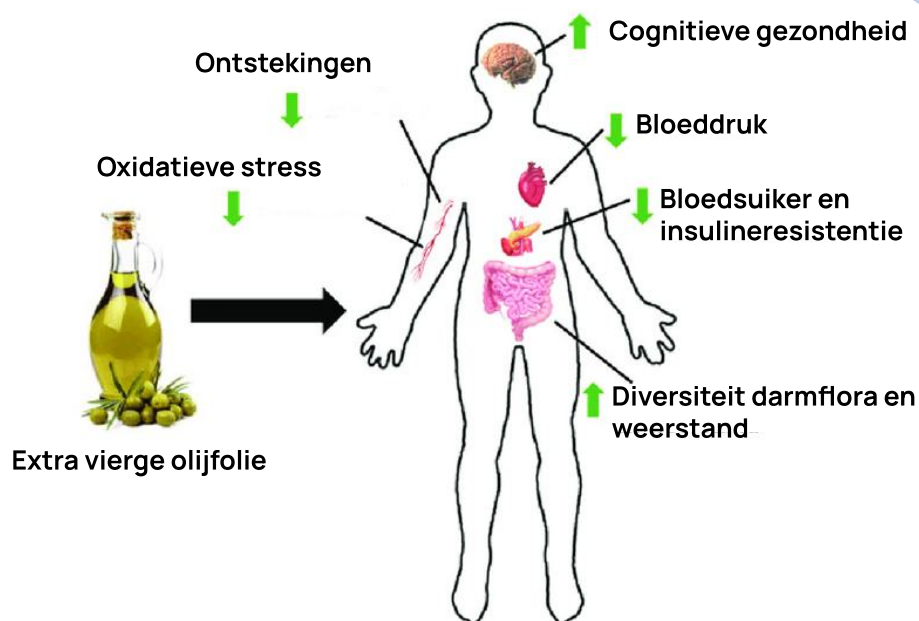
Krachtige anti-oxidatieve eigenschappen

De antioxidanten in olijfolie, zoals vitamine E en polyfenolen, spelen een belangrijke rol in het neutraliseren van vrije radicalen. Ze beschermen neuronen tegen oxidatieve stress, wat een cruciale factor is in het verouderingsproces van de hersenen en bij neurologische aandoeningen zoals Alzheimer. (2)

Extra tips

- **Kies altijd voor extra vierge, koudgeperste olijfolie in een donkere glazen fles.** Plastic en doorzichtige glazen flessen bieden onvoldoende bescherming tegen licht en zuurstof, waardoor de olie sneller oxideert. Geoxideerde olijfolie verliest zijn smaak én de krachtige antioxidanten die het zo gezond maken.
- **Let op de smaak:** Polyfenolen zijn vaak verantwoordelijk voor een bittere smaak. Een licht bittere olijfolie is een goede indicatie van een hoge hoeveelheid polyfenolen, wat een positief effect heeft op je gezondheid.

Bekijk in het artikel hiernaast een mooie opsomming van de verschillende gezondheids voordelen van olijfolie (3)



Avocado's

Goed voor je hersenen

Avocado's zitten vol enkelvoudig onverzadigde vetten, zoals oliezuur, die als brandstof dienen voor je hersencellen. Studies tonen aan dat gezonde vetten niet alleen de cognitieve functie verbeteren, maar ook het risico op cognitieve achteruitgang verkleinen. (4)

Rijk aan antioxidanten die goed zijn voor je ogen

De antioxidanten luteïne en zeaxanthine in avocado's ondersteunen je ooggezondheid en verminderen het risico op leeftijdsgebonden maculadegeneratie. (6)

Rijke bron van kalium

Avocado's bevatten veel kalium, wat helpt bij het reguleren van je bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten verlaagt.

Goed voor je darmflora

Dagelijkse consumptie van één avocado* leidde in onderzoek tot lagere concentraties galzuren in de ontlasting, meer korte-keten vetzuren (SCFA's), en een toename van bifidobacteriën, die vezels fermenteren. Dit bewijst dat avocado's een positieve invloed hebben op de spijsvertering en de samenstelling van de darmflora. (5)

*Let op: Een avocado bevat ongeveer 300 kilocalorieën. Als je wilt afvallen of je gewicht, kun je beter een halve avocado eten

Veelzijdig in gebruik

Avocado's zijn eenvoudig te gebruiken in allerlei gerechten. Voeg ze toe aan een smoothie, salade, of combineer ze zoals ik vaak doe: als ontbijt met eieren. Mijn favoriet? Vier eieren gebakken in roomboter, een halve avocado en een snufje zeezout. Lekker veel vet en cholesterol – goed voor je hormonen! ;-)
Geen ingewikkeld recept, maar gewoon voedzaam en heerlijk.



Knoflook

Knoflook wordt vaak de koning van gezonde voeding genoemd, en dat is niet zonder reden. Het biedt aanzienlijke voordelen voor het hart en de bloedvaten. Uit deze metastudie (7), waarin maar liefst 39 studies zijn geanalyseerd, blijkt dat knoflook een gunstige invloed heeft op zowel het totale cholesterol als het LDL- en HDL-cholesterol.

Bacterie- en schimmeldodende eigenschappen

Knoflook bevat de stof allicine, die krachtige bacterie- en schimmeldodende eigenschappen heeft. Daarnaast heeft allicine een positieve invloed op het immuunsysteem (8).

Helpt bij detoxificatie

Knoflook bevat zwavelverbindingen die de lever ondersteunen bij het ontgiften van het lichaam (9). Let op: Door de bloedverdunnende eigenschappen van knoflook is het belangrijk om voorzichtig te zijn als je bloedverdunnende of antistollingsmedicatie gebruikt.

Prebiotische eigenschappen

Knoflook bevat fructo-oligosachariden (FOS), een type prebiotische vezel die gunstige darmbacteriën zoals Bifidobacteriën en Lactobacillen voedt. Dit helpt om de balans van je darmflora te verbeteren (10).



Knoflook is dus een veelzijdig ingrediënt dat niet alleen smaak toevoegt aan je gerechten, maar ook krachtige gezondheidsvoordelen biedt.



Bosbessen

Let op: het zijn vooral bosbessen die gezond zijn. Blauwe bessen zijn veel minder krachtig. Er zit een wereld van verschil tussen beide soorten bessen.

Deze gebruik ik:



Rijk aan antioxidanten

De antioxidanten in bosbessen, zoals vitamine C, vitamine E en flavonoïden, spelen een krachtige rol bij het neutraliseren van vrije radicalen. Dit vermindert weer het risico op chronische ziekten. (11)

Voor de hersenen, die gevoelig zijn voor oxidatieve stress, profiteren hiervan. Bosbessen staan erom bekend de hersenfunctie te ondersteunen; regelmatige consumptie is zelfs in verband gebracht met verbeterd geheugen en scherpere cognitieve prestaties. (12)



Eieren

Rijk aan voedingsstoffen

Eieren zijn voedzaam vanwege de vele voedingsstoffen die ze bevatten. Denk hierbij aan choline, omega-3-vetzuren en antioxidanten zoals luteïne en zeaxanthine.

Complete eiwitbron

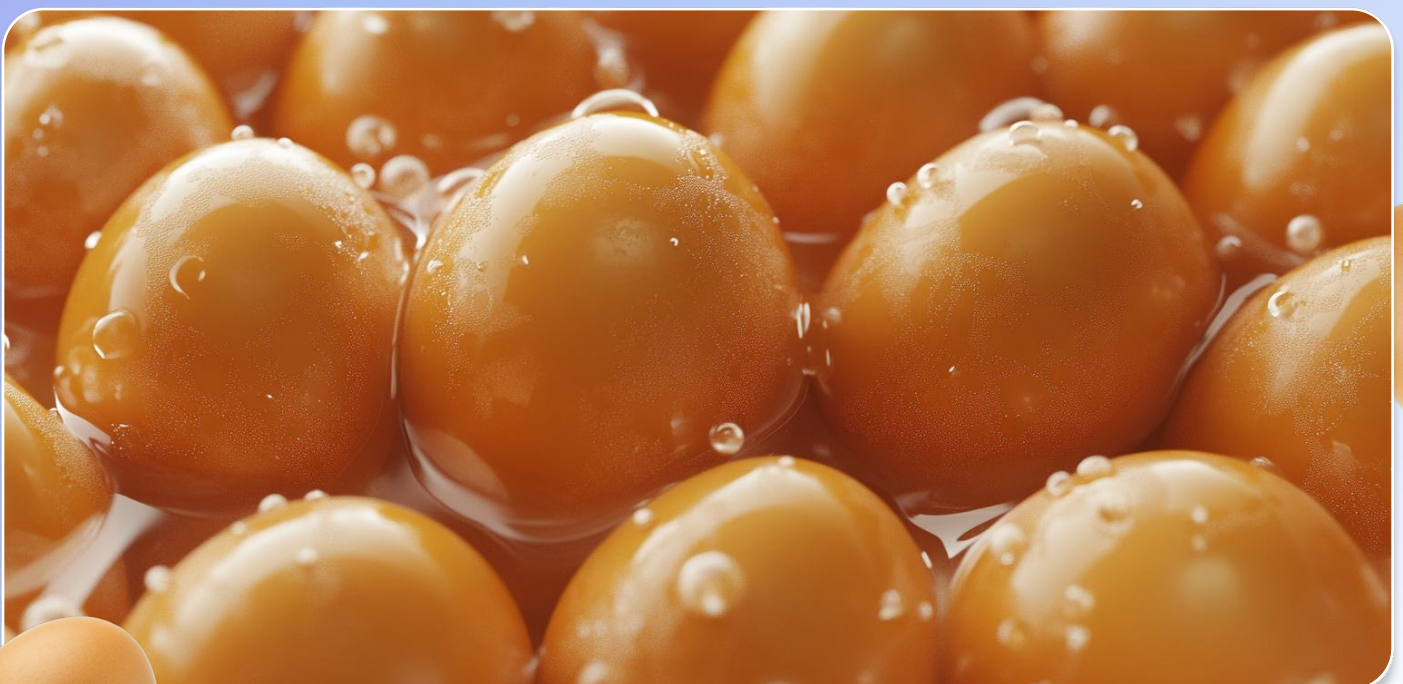
Eieren zijn een goede bron van hoogwaardige eiwitten en bevatten alle negen essentiële aminozuren die je lichaam niet zelf kan maken. Dit maakt ze perfect voor spieropbouw, herstel en het ondersteunen van je algehele gezondheid.

Choline

Eieren zijn een uitstekende bron van choline. Dit is een essentiële voedingsstof die nodig is voor de productie van acetylcholine, een neurotransmitter die betrokken is bij het geheugen en de cognitieve functie. Uit onderzoek blijkt dat choline helpt bij het verbeteren van het geheugen en het verminderen van het risico op cognitieve achteruitgang. (13)

Vitamine B12

Eieren zijn een goede bron van vitamine B12, een essentiële voedingsstof die nodig is voor verschillende lichaamsfuncties en het onderhoud van een gezond zenuwstelsel. Vitamine B12 speelt ook een rol bij het metabolisme van homocysteïne, een aminozuur dat in verband wordt gebracht met een verhoogd risico op hersengerelateerde aandoeningen en op hart- en vaatziekten.



Rode bieten

Rode bieten zijn een rijke bron van vitamine C, magnesium en kalium.

Gunstig voor de bloeddruk

Rode bieten hebben een gunstige invloed op de bloeddruk (14). Het hoge ijzergehalte in rode bieten stimuleert de aanmaak van rode bloedcellen en heeft zo een positieve invloed op de opname van zuurstof.

Rijk aan betaïne

Dit stofje heeft vele gezondheidsvoordelen voor het hart, lever en nieren: Rode bieten bevatten daarnaast verschillende soorten antioxidanten, die ontstekingsremmend werken en de lever beschermen tegen oxidatieve stress. (15)

Aanmaak van stikstofoxide

Rode bieten verhogen ook de aanmaak van stikstofoxide (niet te verwarren met stikstofmonoxide). Dit stofje heeft vele voordelen te weten:

- Het vermindert oxidatieve stress en houdt je bloedvaten schoon (16)
- Het verbetert je slaapkwaliteit (17)
- Het versterkt je weerstand en beschermt tegen pathogenen (18)
- Het speelt een sleutelrol bij het handhaven van een gezonde bloeddruk (19).





Cacao

Cacao bevat verschillende mineralen waar velen een tekort aan hebben. Denk hierbij aan ijzer, koper, magnesium en kalium. Het verlaagt de bloeddruk en het verlaagt tevens het risico op hart- en vaatklachten. Uit deze studie blijkt dat mensen die twee of meer keer per week pure chocola 80+ eten, een 32% lagere kans hebben op aderverkalking vergeleken met mensen die geen chocola eten. (20)

Verbetering van de stemming

Chocolade heeft een positief effect op onze stemming dankzij de aanwezigheid van stoffen zoals theobromine en tryptofaan. Dit laatste stofje wordt weer omgezet in het geluksstofje serotonine. (21)

Rijk aan magnesium

Cacao is een van de beste natuurlijke bronnen van magnesium, een mineraal dat essentieel is voor spierfunctie, energieniveau, en ontspanning van zenuwen en spieren. (22)

Belangrijk om te weten

- Kies pure cacao of donkere chocolade met minimaal 80% cacao om optimaal te profiteren van de gezondheidsvoordelen.
- Vermijd chocolade met veel suiker.



SuperTip: stimuleer de aanmaak van korteketen-vetzuren.

Laat ik je allereerst iets vertellen over de gezondheidsvoordelen van korteketen-vetzuren.

- Ze zorgen voor de groei van gunstige bacteriën in je darm. (23)
- Ze verminderen ontstekingen in je darmslijmvlies. (23, 24 25)
- Ze verhogen de aanmaak van antimicrobiële stofjes zoals bèta defensine zodat schimmels en parasieten zich minder snel vermenigvuldigen. (26)
- Ze voeden de darmcellen. (27)
- Ze verlagen de bloeddruk door stimulatie van de nervus vagus. (28)
- Ze zorgen voor een sterke barrièrefunctie van de darm zodat de kans op het lekkende darmsyndroom daalt. (29)

In welke voedingsmiddelen treffen we deze korteketen-vetzuren nog meer aan?

- Gefermenteerde voedingsmiddelen: denk hierbij aan zuurkool, kimchi, kefir en yoghurt.
- Prebiotische voedingsmiddelen: denk hierbij aan uien, knoflook, prei, asperges, zoete aardappels, pompoen, bananen (vooral groene bananen), havermout, appels, peren, cacao, lijnzaad en groene erwten.
- Omega-3 vetzuren verhogen ook de aanmaak van korteketen-vetzuren. (30)

Groene thee



Ontstekingsremmend

Groene thee zit boordevol epigallocatechine-3-gallaat (EGCG), een van de krachtigste antioxidanten met ontstekingsremmende eigenschappen. Deze verbinding helpt het lichaam beschermen tegen chronische ontstekingen en ondersteunt je algehele gezondheid. (31)

Rustgevend

Groene thee bevat L-theanine, een uniek aminozuur dat de hersenactiviteit beïnvloedt. Het stimuleert de productie van alfa-hersengolven, die zorgen voor een gevoel van ontspanning en kalmte, zonder slaperig te maken.

Vermindert stress en angst

De verhoogde alfa-activiteit door L-theanine helpt stress en angst te verminderen. Tegelijkertijd verbetert het de mentale alertheid en cognitieve prestaties, waardoor je zowel ontspannen als scherp blijft. (32)

Goed voor de mondflora

De mond, de toegangspoort tot onze gezondheid, heeft baat bij de antibacteriële kracht van groene thee. Catechines zoals EGCG bestrijden schadelijke bacteriën, waaronder Streptococcus mutans, die tandbederf veroorzaken. Ze helpen ook ontstekingen in het tandvlees te remmen en beschermen tegen gingivitis en parodontitis, wat bijdraagt aan een gezondere mond. (33)

Een brug naar algemene gezondheid

Uit onderzoek van Dr. Nicky Beukers van ACTA blijkt dat ernstig ontstoken tandvlees de kans op hart- en vaatziekten met wel 60% kan verhogen. Door groene thee te drinken, ondersteun je niet alleen je mondgezondheid, maar bescherm je ook indirect je hart en bloedvaten! (34)



Yoghurt



Lager risico op sterfte

Een grootschalig onderzoek naar yoghurtconsumptie en sterfterisico analyseerde gegevens van maar liefst 896.871 mensen tussen de 18 en 90 jaar. Deze mensen werden gedurende 6 tot 32 jaar gevolgd. De studie toonde aan dat regelmatige yoghurtconsumptie geassocieerd was met een 7% lager risico op sterfte door alle oorzaken en een 11% lager risico op sterfte door hart- en vaatziekten. (35)

Botgezondheid

Yoghurt is een goede bron van calcium, een essentiële voedingsstof voor sterke botten en het voorkomen van osteoporose. Regelmatige consumptie ondersteunt een gezond skelet en kan helpen om botverlies op latere leeftijd te voorkomen. Interessant genoeg blijkt uit een meta-analyse dat deze associatie tussen melk en botdichtheid minder consistent is, wat yoghurt tot een betere keuze maakt. 37

Stemmingsverbetering en stressverlichting

De probiotica in yoghurt hebben een direct effect op de darm-hersen-as en stimuleren de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine, die bijdragen aan een betere stemming. Dit kan stress en angst verminderen en ondersteunt op lange termijn een gezonde hersenfunctie. (36)



Mijn persoonlijke keuze: yoghurt van rauwe melk.

Rauwe melk yoghurt is gezonder omdat het meer natuurlijke enzymen, probiotica en vitaminen (zoals B-vitaminen) bevat, die bij pasteurisatie verloren gaan.

Deze stoffen ondersteunen een gezonde spijsvertering en darmflora. Daarnaast behoudt rauwe melk yoghurt bioactieve eiwitten en vetten, die belangrijk zijn voor de opname van voedingsstoffen. Een heel goed merk is bijvoorbeeld: Rauw Power die bijvoorbeeld bij de Eko Plaza te koop is. Ik ken de mensen achter dit bedrijf persoonlijk en sta achter hun missie.

Zie voor meer info ook: <https://www.rawmilkcompany.nl/bio-yoghurt>



Chiazaden

Rijk aan voedingsstoffen

Chiazaden zijn rijk aan voedingsstoffen zoals magnesium, ijzer, calcium en vezels, die allemaal essentieel zijn voor een gezonde gezondheid. (38)

Chiazaden zijn een uitstekende bron van tryptofaan:

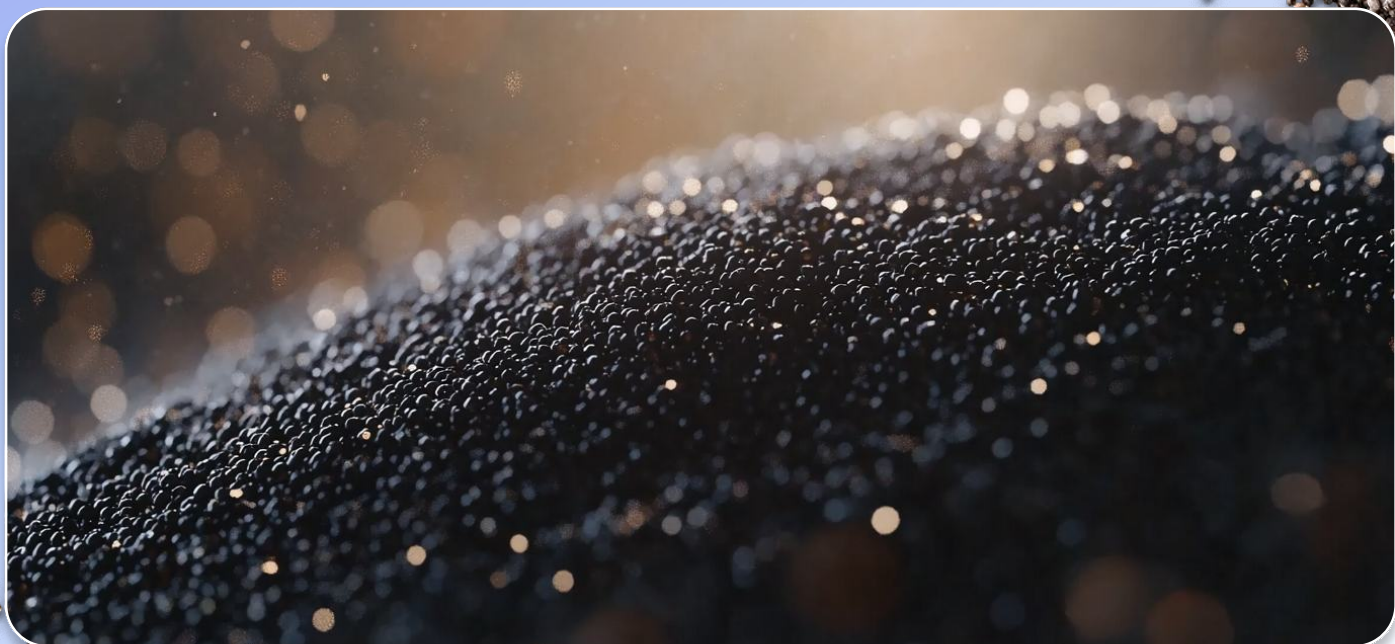
Tryptofaan is een essentieel aminozuur dat een belangrijke rol speelt in de productie van serotonine.

Verhogen de aanmaak van korteketen-vetzuren (SCFA's):

Chiazaden bevatten voornamelijk oplosbare vezels, zoals mucilage en pectine, evenals onoplosbare vezels zoals cellulose en lignine. Deze vezels spelen een belangrijke rol bij het verhogen van de productie van korte-ketenvetzuren (SCFA's) in de darmen. (39)

Ondersteunen een gezonde darmfunctie

Chiazaden bevatten oplosbare vezels en kunnen tot 12 keer hun gewicht in water opnemen wanneer je ze even laat weken, wat resulteert in een gelachtige textuur. Deze vezels ondersteunen een gezonde darmfunctie en bevorderen een evenwichtige darmflora. Door regelmatig chiazaden te eten, kun je klachten zoals constipatie verminderen en je spijsvertering verbeteren. (40)



Bronnen

- (1) Ghobadi, S., Hassanzadeh-Rostami, Z., Mohammadian, F., Nikfetrat, A., Ghasemifard, N., Dehkordi, H. R., & Faghih, S. (2018). Comparison of blood lipid-lowering effects of olive oil and other plant oils: A systematic review and meta-analysis of 27 randomized placebo-controlled clinical trials. *Critical Reviews in Food Science And Nutrition*, 59(13), 2110–2124. <https://doi.org/10.1080/10408398.2018.1438349>
- (2) Millman, J. F., Okamoto, S., Teruya, T., Uema, T., Ikematsu, S., Shimabukuro, M., & Masuzaki, H. (2020). Extra-virgin olive oil and the gut-brain axis: influence on gut microbiota, mucosal immunity, and cardiometabolic and cognitive health. *Nutrition Reviews*, 79(12), 1362–1374. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa148>
- (3) Millman, J. F., Okamoto, S., Teruya, T., Uema, T., Ikematsu, S., Shimabukuro, M., & Masuzaki, H. (2020). Extra-virgin olive oil and the gut-brain axis: influence on gut microbiota, mucosal immunity, and cardiometabolic and cognitive health. *Nutrition Reviews*, 79(12), 1362–1374. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa148>
- (4) Cheng, F. W., Ford, N. A., & Taylor, M. K. (2021). US Older Adults That Consume Avocado or Guacamole Have Better Cognition Than Non-consumers: National Health and Nutrition Examination Survey 2011–2014. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.746453>
- (5) Thompson, S. V., Bailey, M. A., Taylor, A. M., Kaczmarek, J. L., Mysonhimer, A. R., Edwards, C. G., Reeser, G. E., Burd, N. A., Khan, N. A., & Holscher, H. D. (2020). Avocado Consumption Alters Gastrointestinal Bacteria Abundance and Microbial Metabolite Concentrations among Adults with Overweight or Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Nutrition*, 151(4), 753–762. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa219>
- (6) Ford, N. A., & Liu, A. G. (2020). The Forgotten Fruit: A Case for Consuming Avocado Within the Traditional Mediterranean Diet. *Frontiers in Nutrition*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00078>
- (8) Ankri, S., & Mirelman, D. (1999). Antimicrobial properties of allicin from garlic. *Microbes And Infection*, 1(2), 125–129. [https://doi.org/10.1016/s1286-4579\(99\)80003-3](https://doi.org/10.1016/s1286-4579(99)80003-3)
- (9) Health effects of garlic. (2005, 1 juli). PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16035690/>
- (10) Sunu, P., Sunarti, D., Mahfudz, L. D., & Yunianto, V. D. (2019). Prebiotic activity of garlic (*Allium sativum*) extract on *Lactobacillus acidophilus*. *Veterinary World*, 12(12), 2046–2051. <https://doi.org/10.14202/vetworld.2019.2046-2051>
- (11) Kalt, W., Cassidy, A., Howard, L. R., Krikorian, R., Stull, A. J., Tremblay, F., & Zamora-Ros, R. (2019). Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins. *Advances in Nutrition*, 11(2), 224–236. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz065>
- (12) Travica, N., D'Cunha, N. M., Naumovski, N., Kent, K., Mellor, D. D., Firth, J., Georgousopoulou, E. N., Dean, O. M., Loughman, A., Jacka, F., & Marx, W. (2019). The effect of blueberry interventions on cognitive performance and mood: A systematic review of randomized controlled trials. *Brain Behavior And Immunity*, 85, 96–105. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.04.001>
- (13) Zeisel, S. H. (2006). The fetal origins of memory: The role of dietary choline in optimal brain development. *The Journal Of Pediatrics*, 149(5), S131–S136. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2006.06.065>
- (14) Bailey, S. J., Winyard, P., Vanhatalo, A., Blackwell, J. R., DiMenna, F. J., Wilkerson, D. P., Tarr, J., Benjamin, N., & Jones, A. M. (2009). Dietary nitrate supplementation reduces the O₂ cost of low-intensity exercise and enhances tolerance to high-intensity exercise in humans. *Journal Of Applied Physiology*, 107(4), 1144–1155. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00722.2009>
- (15) Chen, L., Zhu, Y., Hu, Z., Wu, S., & Jin, C. (2021). Beetroot as a functional food with huge health benefits: Antioxidant, antitumor, physical function, and chronic metabolomics activity. *Food Science & Nutrition*, 9(11), 6406–6420. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2577>
- (16) Naseem, K. M. (2005). The role of nitric oxide in cardiovascular diseases. *Molecular Aspects Of Medicine*, 26(1–2), 33–65. <https://doi.org/10.1016/j.mam.2004.09.003>
- (17) Badran, M., Golbidi, S., Ayas, N., & Laher, I. (2015). Nitric Oxide Bioavailability in Obstructive Sleep Apnea: Interplay of Asymmetric Dimethylarginine and Free Radicals. *Sleep Disorders*, 2015, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2015/387801>
- (18) Coleman, J. W. (2001b). Nitric oxide in immunity and inflammation. *International Immunopharmacology*, 1(8), 1397–1406. [https://doi.org/10.1016/s1567-5769\(01\)00086-8](https://doi.org/10.1016/s1567-5769(01)00086-8)
- (19) Hermann, M., Flammer, A., & Lüscher, T. F. (2006). Nitric oxide in hypertension. *Journal Of Clinical Hypertension*, 8(s12), 17–29. <https://doi.org/10.1111/j.1524-6175.2006.06032.x>
- (20) Katz, D. L., Doughty, K., & Ali, A. (2011). Cocoa and Chocolate in Human Health and Disease. *Antioxidants And Redox Signaling*, 15(10), 2779–2811. <https://doi.org/10.1089/ars.2010.3697>
- (21) Franco, R., & Martínez-Pinilla, E. (2023). One-way or two-way sweet link between theobromine and depression? *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04662-7>
- (22) Cinquanta, L., Di Cesare, C., Manoni, R., Piano, A., Roberti, P., & Salvatori, G. (2016). Mineral essential elements for nutrition in different chocolate products. *International Journal Of Food Sciences And Nutrition*, 67(7), 773–778. <https://doi.org/10.1080/09637486.2016.1199664>
- (23) Du, K., Bereswill, S., & Heimesaat, M. M. (2021). A literature survey on antimicrobial and immune-modulatory effects of butyrate revealing non-antibiotic approaches to tackle bacterial infections. *European Journal Of Microbiology And Immunology*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1556/1886.2021.00001>
- (24) Zou, X., Ji, J., Qu, H., Wang, J., Shu, D., Wang, Y., Liu, T., Li, Y., & Luo, C. (2019). Effects of sodium butyrate on intestinal health and gut microbiota composition during intestinal inflammation progression in broilers. *Poultry Science*, 98(10), 4449–4456. <https://doi.org/10.3382/ps/pez279>
- (25) Chen, G., Ran, X., Li, B., Li, Y., He, D., Huang, B., Fu, S., Liu, J., & Wang, W. (2018). Sodium Butyrate Inhibits Inflammation and Maintains Epithelium Barrier Integrity in a TNBS-induced Inflammatory Bowel Disease Mice Model. *EBioMedicine*, 30, 317–325. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2018.03.030>
- (26) Du, K., Bereswill, S., & Heimesaat, M. M. (2021b). A literature survey on antimicrobial and immune-modulatory effects of butyrate revealing non-antibiotic approaches to tackle bacterial infections. *European Journal Of Microbiology And Immunology*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1556/1886.2021.00001>

- (27) Pascale, A., Marchesi, N., Marelli, C., Coppola, A., Luzi, L., Govoni, S., Giustina, A., & Gazzaruso, C. (2018). Microbiota and metabolic diseases. *Endocrine*, 61(3), 357–371. <https://doi.org/10.1007/s12020-018-1605-5>
- (28) Onyszkiewicz, M., Gawrys-Kopczynska, M., Konopelski, P., Aleksandrowicz, M., Sawicka, A., Kozniowska, E., Samborska, E., & Ufnal, M. (2019). Butyric acid, a gut bacteria metabolite, lowers arterial blood pressure via colon-vagus nerve signaling and GPR41/43 receptors. *Pflügers Archiv - European Journal Of Physiology*, 471(11–12), 1441–1453. <https://doi.org/10.1007/s00424-019-02322-y>
- (29) Peng, L., He, Z., Chen, W., Holzman, I. R., & Lin, J. (2007). Effects of Butyrate on Intestinal Barrier Function in a Caco-2 Cell Monolayer Model of Intestinal Barrier. *Pediatric Research*, 61(1), 37–41. <https://doi.org/10.1203/01.pdr.0000250014.92242.f3>
- (30) Costantini, L., Molinari, R., Farinon, B., & Merendino, N. (2017). Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota. *International Journal Of Molecular Sciences*, 18(12), 2645. <https://doi.org/10.3390/ijms18122645>
- (31) Afzal, M., Safer, A. M., & Menon, M. (2015). Green tea polyphenols and their potential role in health and disease. *Inflammopharmacology*, 23(4), 151–161. <https://doi.org/10.1007/s10787-015-0236-1>
- (32) L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state. (2008). *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18296328/>
- (33) Vyas, T., Nagi, R., Bhatia, A., & Bains, S. K. (2021). Therapeutic effects of green tea as an antioxidant on oral health- A review. *Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 10(11), 3998–4001. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_943_21
- (34) Beukers, N. G. F. M., Van Der Heijden, G. J. M. G., Van Wijk, A. J., & Loos, B. G. (2016). Periodontitis is an independent risk indicator for atherosclerotic cardiovascular diseases among 60 174 participants in a large dental school in the Netherlands. *Journal Of Epidemiology & Community Health*, 71(1), 37–42. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206745>
- (35) Tutunchi, H., Naghshi, S., Naemi, M., Naeini, F., & Esmailzadeh, A. (2022). Yogurt consumption and risk of mortality from all causes, CVD and cancer: a comprehensive systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Public Health Nutrition*, 26(6), 1196–1209. <https://doi.org/10.1017/s1368980022002385>
- (36) Yu, B., Zhu, Q., Meng, G., Gu, Y., Zhang, Q., Liu, L., Wu, H., Xia, Y., Bao, X., Shi, H., Su, Q., Fang, L., Yu, F., Yang, H., Sun, S., Wang, X., Zhou, M., Jia, Q., Guo, Q., . . . Niu, K. (2017). Habitual yoghurt consumption and depressive symptoms in a general population study of 19,596 adults. *European Journal Of Nutrition*, 57(7), 2621–2628. <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1532-x>
- (37) Hidayat, K., Du, X., Shi, B., & Qin, L. (2020). Systematic review and meta-analysis of the association between dairy consumption and the risk of hip fracture: critical interpretation of the currently available evidence. *Osteoporosis International*, 31(8), 1411–1425. <https://doi.org/10.1007/s00198-020-05383-3>
- (38) Khalid, W., Arshad, M. S., Aziz, A., Rahim, M. A., Qaisrani, T. B., Afzal, F., Ali, A., Ranjha, M. M. A. N., Khalid, M. Z., & Anjum, F. M. (2022). Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): A therapeutic weapon in metabolic disorders. *Food Science & Nutrition*, 11(1), 3–16. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3035>
- (39) Mishima, M. D. V., Da Silva, B. P., Gomes, M. J. C., Toledo, R. C. L., Mantovani, H. C., De São José, V. P. B., Costa, N. M. B., Tako, E., & Martino, H. S. D. (2022). Effect of Chia (*Salvia hispanica* L.) Associated with High-Fat Diet on the Intestinal Health of Wistar Rats. *Nutrients*, 14(22), 4924. <https://doi.org/10.3390/nu14224924>
- (40) Khalid, W., Arshad, M. S., Aziz, A., Rahim, M. A., Qaisrani, T. B., Afzal, F., Ali, A., Ranjha, M. M. A. N., Khalid, M. Z., & Anjum, F. M. (2022b). Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): A therapeutic weapon in metabolic disorders. *Food Science & Nutrition*, 11(1), 3–16. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3035>