

Chlorofyl

Chlorofyl is het bladgroen (de groene kleurstof) van een plant. Alle groene plantendelen bevatten chlorofyl.

Chlorofyl wordt uitgebreid in de specifiek aan deze plantenstof gewijde MODULE behandeld.

Flavonoïden

Flavonoïden zijn een zeer gevarieerde groep plantenstoffen. Er zijn duizenden soorten flavonoïden. De individuele werking van de verschillende flavonoïden is zeer uiteenlopend. In het algemeen zijn ze een antioxidant.

Looistoffen

Looistoffen hebben de eigenschap zich te verbinden met dierlijke eiwitten. Hierdoor adstringeren de eiwitten (trekken de eiwitten samen) en worden de eiwitten onoplosbaar.

Looistoffen worden uitgebreid in de specifiek aan deze plantenstof gewijde MODULE behandeld.

Nitraat

Door bepaalde bacteriën in de mondholte kan nitraat omgezet worden in nitriet. Voor volwassenen is nitriet geen schadelijke stof. Een heel klein beetje nitriet ondersteunt zelfs de gezondheid: nitriet remt de groei van de bacterie *Clostridium botulinum*, welke bacterie voedsel gerelateerd botulisme veroorzaakt. Nitriet wordt wel risicovol als er sprake is van een slechte productie van het maagzuur. Dan wordt het milieu van de maag te alkalisch (te weinig zuur) en kunnen schadelijke bacteriën zich in de maag nestelen, waaronder bacteriën die nitriet omzetten in nitrosaminen. Nitrosaminen zijn carcinogeen.

Voor baby's is nitriet wel schadelijk. Nitriet reageert met ijzer. De molecuul van het eiwit dat het bloed zijn rode kleur geeft (hemoglobine) heeft als centrale element een ijzer-ion. Door de reactie met het ijzer kan zuurstof zich moeilijk aan de hemoglobine hechten. Bij baby's kan dit tot een dusdanig zuurstoftekort leiden dat cyanose (blauwzucht) ontstaat.

Oxaalzuur

Oxaalzuur verbindt zich met mineralen. In het lichaam verbindt het zich graag met calcium en vormt dan calciumoxalaat. De naaldachtige kristallen van deze stof kunnen het slijmvlies van het spijsverteringskanaal irriteren. De wetenschappelijke meningen of calciumoxalaat primair de boosdoener van calciumoxalaat nierstenen is, zijn verdeeld. Er zijn onderzoeken die concluderen dat oxaalzuurrijke voeding leidt tot calciumoxalaat nierstenen. Er zijn ook onderzoeksresultaten die concluderen dat calciumoxalaat nierstenen voor nog geen 20% door het oxaalzuur uit voeding veroorzaakt wordt. De nierstenen zouden volgens deze onderzoeken vooral gevormd worden door een storing in de natuurlijke aanmaak van oxaalzuur in het lichaam zelf. Het lichaam zelf maakt ook oxaalzuur aan.

Saponinen

Saponinen zijn zeepachtige, vetoplossende stoffen.

Saponinen worden uitgebreid in de specifiek aan deze plantenstof gewijde MODULE behandeld.

Slijmstoffen

Slijmstoffen zijn plantenstoffen die water absorberen, daardoor zwellen ze op en vormen ze een geleïachtige substantie.

Slijmstoffen worden uitgebreid in de specifiek aan deze plantenstof gewijde MODULE behandeld.