

Tekstboekje VMBO-KB  
**2004**

tijdvak 1  
dinsdag 25 mei  
13.30 – 15.30 uur

**NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID-SCHRIJFVAARDIGHEID CSE KB**

## TEKST 1 FABELS EN FEITEN OVER FRUIT

Lees eerst de opdrachten in het opgavenboekje en zoek daarna de antwoorden op in de tekst.

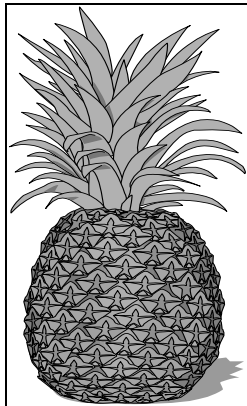
“Een vitaminepil kan fruit vervangen.”

“Vruchtensap is slecht voor je tandglazuur.”

“Appels zitten vol vitamine C.”

Welke verhalen over fruit zijn waar, berusten dus op feiten, en welke verhalen zijn niet waar en behoren tot het land der fabelen?

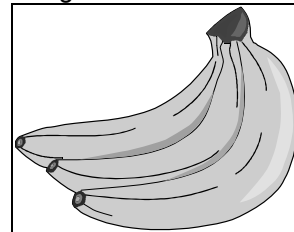
- 1 **Ananas** bevat het enzym bromeline, waarvan onder andere ontstekingsremmende medicijnen gemaakt worden. De stof bevordert bovendien de spijsvertering.
- 5 Door voorzichtig een van de onderste bladeren uit een ananas te trekken, kun je testen of de vrucht rijp is. Laat het blad los, dan is de vrucht rijp en klaar om gegeten te worden.



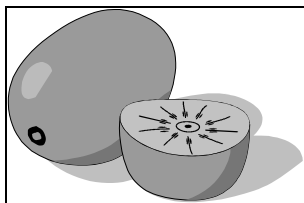
- 2 10 Vroeger werd geloofd dat de **appel** de gezondste fruitsoort was die er bestond. Tegenwoordig weten we dat appels minder vitamine C bevatten dan de meeste andere fruitsoorten. Gelukkig zitten er in appels vele andere gezonde stoffen. Pectine bijvoorbeeld, dat een cholesterolverlagende werking heeft. Appels hebben ook een genezende werking. Dat heeft wel te maken met de manier waarop je de appel eet. Geraspte appels helpen bij verstopping, terwijl gekookte appels juist heilzaam zijn bij diarree. In heldere appelsap blijft van al deze goede stoffen weinig over. En van vitamine C is in appelsap helemaal niets terug te vinden.
- 25 Dit alles geldt in veel mindere mate voor biologische (troebele) appelsap.

- 3 **Bananen** bevatten ongeveer 10 mg vitamine C per 100 gram. Niet overdreven veel, maar nog altijd twee keer zoveel als
- 30 appels. Bananen zijn wel een stuk rijker aan calorieën dan appels: ze bevatten 92

calorieën per 100 gram, appels 45 calorieën per 100 gram.



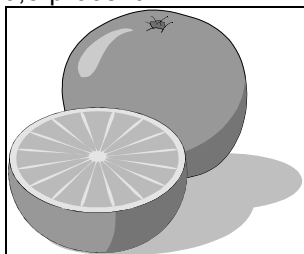
- 4 **Biologisch fruit** bevat over het
- 35 algemeen weinig of zelfs helemaal geen resten van chemische bestrijdingsmiddelen. Dit komt de gezondheid ten goede. Je kunt deze producten herkennen aan het EKO-keurmerk.
- 5 40 Vóór de komst van de moderne ontsmettingsmiddelen werd in ziekenhuizen citroensap gebruikt om wonden te reinigen. Het kan rechtstreeks op de huid worden gesmeerd en werkt samentrekkend en antibacterieel. Daarnaast bevat een **citroen** de stof pectine en verschillende citrusstoffen die samen met vitamine C een belangrijke rol hebben in het tegengaan van bederf.
- 6 Roze en rode **grapefruits** zijn een
- 50 stuk zoeter dan de gele variant. Vandaar ook dat de gele variant minder populair is; de meeste mensen houden nu eenmaal meer van zoet dan van bitter.
- 7 Een **kiwano** is een vrucht die het midden houdt tussen fruit en groente. Hoewel de kiwano en de kiwi uit Nieuw-Zeeland komen, hebben ze niets met elkaar te maken. De kiwano behoort tot de familie van de komkommerachtigen, net als de courgette, de pompoen en de meloen. De smaak is een mengsel van banaan en citroen.
- 60 Hoewel de **kiwi** bijzonder veel vitamine C bevat - zo'n 70 mg per 100 gram - is de zwarte bes, met 150 mg per
- 65 100 gram, de koploper.



Kiwi's kunnen overigens beter niet in een fruitschaal met andere vruchten worden gelegd. De enzymen in kiwi 's zorgen namelijk voor een versnelde rijping van het andere fruit.

Een **nectarine**, oorspronkelijk afkomstig uit China, is familie van de perzik, maar het is een op zichzelf staande vrucht. Soms worden perziken en nectarines gekruist, maar door de overheersende wollige perzikhuid lijken de kruisingen uiteindelijk gewoon perziken.

Het **sinaasappelsap** bevat een kleine hoeveelheid alcohol - het percentage varieert van 0,002 tot 0,1. Overigens zijn er meer vruchten die van nature alcohol in kleine lage concentraties bevatten. De alcohol ontstaat door verschillende stofwisselingsprocessen in de vrucht. Als er dan ook nog bacteriën of schimmels in het sap of in de vrucht zitten, kan er nog meer alcohol ontstaan. Vaak gebeurt dit als vruchten bederven. Het alcoholpercentage blijft meestal onder de 0,5 procent.



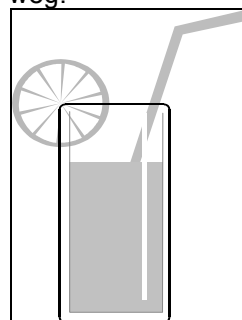
De **sinaasappelschil** is eigenlijk groen, maar wordt oranje door de temperatuurverschillen tussen dag en nacht. Koude nachten breken het (groene) chlorofyl af. Je kunt

dit proces vergelijken met dat van het verkleuren van bladeren in de herfst. In de tropen is het verschil in temperatuur tussen dag en nacht kleiner dan in niet-tropische landen; sinaasappels die uit de tropen vandaan komen, zijn daarom meestal geelgroen van kleur.

**Stervruchten** smaken heerlijk, van friszuur tot zoet. De vruchten hoeven niet geschild te worden voor het opeten. Goed wassen en even het vliesje van de uitstekende stukjes af halen is voldoende.

Bij fruit gaat het niet alleen om vitaminen. Het bevat ook nog veel andere stoffen die ons lichaam nodig heeft. Bovendien is nog niet bekend welke stoffen in fruit ons beschermen tegen ziekten. Een **vitaminepil** bevat slechts een klein deel van de vele stoffen in fruit.

**Vruchtensap** heeft een lage PH-waarde (onder de 5,5) en bij een waarde onder de 5,5 kan het tandglazuur aangetast worden. Gelukkig is er een oplossing. Door na het drinken van vruchtensap suikervrije kauwgom te eten, komt de speekselproductie op gang en wordt de zuurgraad weer geneutraliseerd. Tandpoetsen werkt averechts: omdat het tandglazuur zacht is door de zuurgraad, poets je het glazuur nog makkelijker weg.



naar een artikel van Mickey Schermerhorn  
*Top Santé*, augustus 2002

1 Eén kratje bier per week, laat staan  
per dag, is héél gevaarlijk volgens prof. dr.  
M. Verbaten, hoogleraar aan de Universiteit  
van Utrecht. “Vijftien glazen alcohol per  
5 week is de grens. Bij 21 glazen per week is  
de gevarezone bereikt. Dan gaan de intel-  
lectuele vermogens achteruit.”

2 Hóe gevaarlijk is een kratje bier? Dat  
is een vraag om even bij stil te staan. Zeker  
10 als het hoogzomer is op Spaanse stranden  
of in drukbezochte disco's. In een kratje  
bier zitten 24 flesjes. Dat zijn zo'n 48 gla-  
zen bier. Volgens de deskundigen wordt al  
bij meer dan vijftien glaasjes alcohol per  
15 week een merkbare achteruitgang gecon-  
stateerd in de zogenaamde cognitieve ver-  
mogens: aandacht, geheugen en leerver-  
mogen. Het allerschadelijkst is zeer over-  
matig alcoholgebruik in een korte periode:  
20 vijftien glazen in één weekeinde of, erger  
nog, op één avond.

3 “In het bijzonder jongeren zijn zich  
nauwelijks bewust van de grote risico's van  
het drinken van alcohol”, zegt prof. Ver-  
25 baten. “De grote gevaren worden door de  
jongeren onvoldoende serieus genomen.  
Marihuana is minder giftig dan alcohol. Co-  
caïne is minder giftig dan alcohol. Zelfs he-  
roïne is minder giftig dan alcohol. Alcohol is  
30 één van de giftigste stoffen die we kennen.  
Als alcohol nú als nieuwe drug op de markt  
zou komen, zou het onmiddellijk worden  
verboden als té gevaarlijk, té verslavend en  
té giftig. Alcohol drinken wordt alleen ge-  
35 doogd, omdat het al zo lang in onze wes-  
terse beschaving als normaal wordt be-  
schouwd.”

4 In een medisch rapport uit 2001 is te  
lezen dat de Nederlandse jeugd steeds  
40 jonger begint te drinken, en ook steeds  
meer. Verbaten: “De leeftijdsgrens daalt.  
Dat is een landelijke trend. Zelfs sommige  
11- en 12-jarigen scheppen tegenwoordig  
al op over een aanzienlijke alcoholcon-  
45 sumptie. Het blijkt moeilijk om eraf te blij-  
ven. Alcohol staat stoer en geeft een aan-  
genaam effect. Maar bedenk wel dat dat  
gevoel inderdaad aangenaam is, zolang de  
alcoholspiegel in het bloed stijgt. Zodra die  
50 niet meer stijgt en gaat dalen, is het hoogst

onaangenaam.”

5 Overmatig drankgebruik, in combinatie  
met slechte voeding, kan leiden tot lever-  
en hartkwalen, aantasting van het zenuw-  
60 stelsel en zware beschadiging van de her-  
senen. Dit laatste kan leiden tot de ziekte  
van Korsakov. Dit is een blijvende psychi-  
sche stoornis die zich voornamelijk ken-  
merkt door problemen met het geheugen.  
Het landelijk platform van Korsakov-  
65 psychologen maakt zich zorgen om het  
groeïend aantal jonge Korsakov-patiënten.  
“Vroeger was het een ziekte van mensen  
tussen de veertig en de zeventig jaar. Te-  
genwoordig komt bij ons menig dertiger  
binnen.” Dit zegt dr. H. Slingeland, Kor-  
70 sakov-psycholoog en werkzaam binnen de  
Atlant Zorg Groep in Apeldoorn. “De jonge-  
ren vormen een grote risicogroep, vooral de  
jongens en meisjes die elk weekeinde ont-  
zettend veel drinken en op hamburgers le-  
ven en in de vakanties met vele liters alco-  
holhoudende drank onder zeil gaan.” Hij  
vreest dat zij die levenswijze van veel drin-  
75 ken en slecht eten niet beperken tot de va-  
kanties. “Van een aantal jongeren kun je  
dus verwachten dat ze op termijn een ver-  
hoogd risico lopen op Korsakov.”

6 Hoeveel Korsakov-patiënten Neder-  
land op het ogenblik precies telt, kan Slin-  
80 geland niet zeggen. “De schattingen lopen  
uiteen van duizend tot tienduizend. Het is  
een brede marge. Het blijkt moeilijk om een  
landelijk beeld te krijgen. De toename is  
duidelijk, maar harde cijfers zijn er niet. In  
85 de thuissituaties en in het dak- en thuislo-  
zencircuit is nog veel verborgen leed.”

7 “Om de ziekte van Korsakov te krijgen  
moet je het wel heel erg bont maken.  
90 Meestal wordt die op latere leeftijd gecon-  
stateerd, in de regel pas na het veertigste  
levensjaar en na langdurig alcoholgebruik.  
Jongeren die gedurende een jaar of vier  
wekelijks meer dan vijftien glazen alcohol  
95 drinken, beschadigen hun hersenen met al-  
le risico's van dien voor later. Ik stel dit, los  
nog van de vatbaarheid voor allerlei kwa-  
len. Zo verhoogt een dergelijke levenswijze  
de kans op slokdarmkanker met twintig  
100 procent of meer.”

8 De kans op definitief herstel van  
Korsakov is vrijwel uitgesloten. Prof. Ver-  
baten: "Met de hersenen van de oudere  
drinkers komt het nooit meer goed. De her-  
105 senen van mensen die na hun veertigste  
doordrinken, raken onherstelbaar bescha-

110 digd. Met geneesmiddelen valt er dan niets  
meer te bestrijden. Voor jongeren liggen  
deze zaken gunstiger: er kan na twee of  
meer jaren van volledige onthouding in ie-  
der geval nog een herstelpercentage van  
60 tot 80 worden bereikt."

### **De feiten over alcoholgebruik**

De gemiddelde drankconsumptie in Nederland is al jaren stabiel: 8,1 liter pure alcohol per hoofd van de bevolking, net als in 1990. Dat is 0,8 liter minder dan in 1980.

Desondanks stijgt het aantal Korsakov-patiënten: in 1990 vijf op de 10.000 Nederlanders, nu tien op de 10.000 Nederlanders.

In 1990 behoorden 38% van de jonge mannen en 6% van de jonge vrouwen nog tot de zware drinkers. In 1999 was dat respectievelijk 46% en 16%.

Het (overmatig) alcoholgebruik kost de Nederlandse overheid jaarlijks 2,7 miljard euro, o.a. door verslavingszorg, economisch productieverlies, misdrijven en overtredingen.

De staat beurt een vergelijkbaar bedrag aan belasting op alcohol.

### **De feiten over Korsakov**

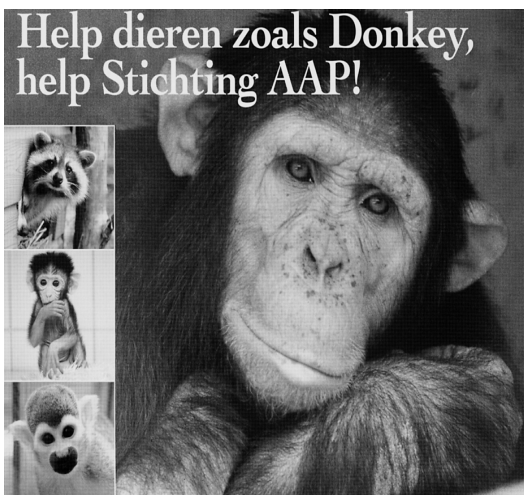
De ziekte van Korsakov is een chronische aandoening in de hersenen, gekenmerkt door inprentingsstoornissen zoals geheugenproblemen.

Belangrijkste oorzaak is een combinatie van overmatig alcoholgebruik en een tekort aan voeding.

Als gevolg van vitamine B1-tekort ontstaan bloedinkjes in de hersenen. Door blijvende beschadiging treedt geheugenverlies op en raakt bij de patiënt de oriëntatie in plaats en tijd verstoord.

Het syndroom van Korsakov is vernoemd naar de Russische psychiater Sergej Korsakov (1854-1900).

*naar een artikel van Gijsbrecht Spierenburg  
Brabants Dagblad, 8 juni 2002*



Acht jaar lang werd de aap Donkey vastgehouden op een autosloperij in Portugal. Hij zat daar vastgeklonken aan een ketting van 80 cm, in zijn eigen vuil en vlak naast een open riool. Zijn onderkomen was een smerig hokje dat nooit werd schoongemaakt. Donkey had geen enkele bewegingsvrijheid en

kon geen kant op. De lol van de eigenaar bestond uit het treiteren van de jonge chimpansee door regelmatig het eten net buiten zijn bereik te zetten.

**Gelukkig voor Donkey** kwam er een einde aan zijn ellende: hij werd opgehaald door Stichting AAP.

**Net als Donkey** hebben de meeste dieren die bij Stichting AAP binnenkomen, een akeelig leven achter de rug. Jarenlange eenzaamheid, een veel te kleine kooi als behuizing, slecht voedsel en het ontbreken van kundige medische verzorging laten hun sporen na. Bij Stichting AAP worden ze liefdevol opgevangen en krijgen ze de professionele verzorging die ze nodig hebben. Als de dieren weer gezond zijn, wordt er voor hen een plaats gezocht in een gerenommeerde dierentuin of mooi reservaat.

U KUNT STICHTING AAP OOK STEUNEN ZONDER DAT HET U GELD KOST DOOR:

- ✓ HET SPAREN VAN AIR MILES
- ✓ HET INZAMELEN VAN LEGE INKTPATRONEN EN CARTRIDGES

WILT U STICHTING AAP HELPEN OM DONKEY EN AL DIE ANDERE DIEREN EEN BETER LEVEN TE BEZORGEN? WORD DAN DONATEUR VOOR 15 EURO PER JAAR OF HELP MET EEN GIFT.

*Kijk voor meer informatie over deze acties op onze website*

STICHTING  
**AAP**  
OPVANG  
VOOR  
UITHEEMSE DIEREN

GIRO 27 77 530

**WWW.AAP.NL**  
OF BEL 036 523 87 87

*naar een advertentie in de Volkskrant, april 2002*

## TEKST 4 SAMENVATTINGSOPDRACHT

### GEBRUIK VAN DEZE LIFT BEKORT UW LEVEN

1 Als de scholen weer begonnen zijn, zie je dat op straat aan de weggegooide zakjes boterhammen. Scholen verkopen in de pauzes koeken, snacks en snoep om de schoolkas wat aan te vullen. Leerlingen kunnen maar moeizaam al die verleidingen weerstaan en geven daar graag een deel van hun zakgeld aan uit. Gelijk hebben ze en we hoeven ons er geen zorgen over te maken. Zij gooien de door het liefhebbend thuisfront zo braaf gesmeerde witte of bruine sneetjes minachtend weg. Je staat toch voor aap als je in zo'n saai boterhammetje van je moeder hapt, terwijl je medescholieren genieten van Marsen of broodjes warme worst?

2 Gelukkig zijn jongeren enorm beweeglijk, ze barsten van de energie. Ze rennen, stoeien, kletsen en staan soms nachtenlang te springen op party's. Dat vreet brandstof, zeker als je lichaam ondertussen ook nog als een gek aan het groeien is. De extra calorieën die ze binnenkrijgen door een paar snacks, zijn in een wip verbruikt.

3 Toch schijnen de doktoren zich flink zorgen te maken over de jeugd. Want al dat ongezonde eten leidt tot een regelrechte ramp! Tenminste, dat zeggen medische experts. Onlangs heeft een groepje artsen bij de Europese Commissie aan de bel getrokken. De mensen in Europa worden steeds dikker, waarschuwen de artsen. Ze onderbouwen hun waarschuwing met angstaanjagende cijfers: gemiddeld heeft in Europa nog maar een derde deel van de volwassenen een gezond gewicht. Twee op de drie Europese mensen zijn dus veel te zwaar. Daar moet snel wat aan gedaan worden, vinden de medici. Ze vinden dat de Europese Commissie maatregelen moet nemen tegen ongezond voedsel. Er moeten bijvoorbeeld waarschuwende etiketten op flessen frisdrank en op verpakkingen van snoep en snacks komen. Net zoals al sinds enige tijd verplicht is voor tabak.

4 Een lastig probleem is echter: wat voor waarschuwingen moeten er op die producten? Het is immers nog steeds niet duidelijk welk voedsel nu eigenlijk onge-

50 zond is en voor wie en waardoor dan wel. De ene deskundige zegt dat vetten uit de voeding moeten worden verbannen, de andere verklaart de oorlog aan koolhydraten. Groenten en fruit moeten. Hoewel, sommige groenten, zoals bladgroente, mag je eigenlijk weer niet te veel eten vanwege de slechte stoffen. Pindakaas, dat heel erg vet is, schijnt reuzegoed te zijn als broodbeleg voor kinderen vanwege de vitaminen. Maar van pinda's kunnen ze stuipen krijgen. Van frisdranken word je dik doordat er veel suiker in zit. Vruchtensappen staan echter als gezond bekend, ook al zit daar soms twee keer zoveel suiker in als in frisdrank. Elke dag verschijnen er nieuwe, tegenstrijdige berichten over voeding. Daaruit blijkt weliswaar dat de wetenschap zich er flink mee bezighoudt, maar ook dat ze eigenlijk nog niet alles weet.

5 70 Wel is bekend dat de mens al sinds zijn ontstaan zowel vetten als eiwitten en koolhydraten op het menu heeft staan. En daar bleef de mens al die tienduizenden jaren behoorlijk slank en gezond bij. Uitzonderingen waren de machtige en rijke mensen die andere voor zich lieten ploeteren. Het hebben van flinke vetrollen en blozende dikke wangen heeft dan ook eeuwenlang gegolden als teken van rijkdom.

6 80 Vooral westerse landen worden de laatste jaren geconfronteerd met de negatieve gevolgen van een grote mate van rijkdom. We eten niet alleen te veel en te ongezond, maar we kunnen het ons bovendien permitteren om weinig te bewegen. De auto heeft het lopen en fietsen vervangen. Bovendien kunnen we ons allerlei apparaten veroorloven die het werk van ons overnemen, zoals afwasmachines en afstandsbedieningen, en laten we ons graag uren vermaken als we lui achter de televisie hangen. Dit leidt tot overgewicht met alle bekende gevaren van dien. Terecht maken we ons zorgen over het groeiend aantal mensen met vetrollen en blozende dikke wangen.

7 Eigenlijk zouden bezorgde medici nadrukkelijker moeten pleiten voor waar-

100 schuwingen op producten die beweging te-  
gengaan. Die zijn namelijk gemakkelijk aan  
te wijzen: de afwasmachine, roltrappen,  
computers, elektrische tandenborstels, te-

105 levisies, bromscooters, noem maar op. Op  
iedere lift komt dan te staan: "Het gebruik  
van deze lift bekort uw leven!"

*naar een artikel van Joke Molendijk  
(huishoudjournalist)  
Metro, 18 september 2002*