

Kongen blandt de sunde bær

Blåbær udråbes af mange forskere som suveræn blandt de fødevarer, der rummer særligt mange gode stoffer, der kan hjælpe til at forebygge sygdomme og andre skavanker. Prøv for eksempel en hjernesmoothie med yoghurt og blåbær til morgenmad.

SUPERFØDEVARE
CHRIS MACDONALD

Vi har alle hørt om '6 om dagen', eller at vi skal spise '600 gram frugt og grønt om dagen', men få af os ved, præcis hvilke frugter og grøntsager der giver os det største kosttilskudspark, og endnu færre af os ved, hvilke gode egenskaber næringsstofferne i forskellige 'superfødevarer' har, som kan forbedre vores mentale og fysiske præstationer.

Jeg tror på, at når vi ved, 'hvad jeg får ud af det', så giver det motivationen et nøk opad. Så nu handler det om *superfoods* - eller superfødevarer. Jeg vil her i Lørdagsliv i en serie artikler præsentere nogle forskellige superfødevarer, der er særligt rige på stoffer, der er gode for os.

I forhold til hjertesundhed har blåbær vist sig at slå det røde i rødvinen med mange længder

Grunden til, at nogle fødevarer kaldes *superfoods*, er, at de indeholder næringsstoffer som for eksempel antioxidanter - naturlige substanser, der findes i frugt og grønt, og som neutraliserer frie radikaler, der er ustabile iltmoleky-

ler, der forbindes med kræft, hjertesygdomme og aldring - og andre kemiske forbindelser, de såkaldte 'fytostoffer', der også er blevet forbundet med forebyggelse af mange sygdomme.

Jeg synes, at det vil være passende at begynde med den superfødevarer, som mange forskere stemmer på som 'kongen'. Forskere fra United States Department of Agriculture og Tufts University placerer blåbær som nummer 1 på listen over antioxidantholdige fødevarer i sammenligning med 60 andre frugter og grøntsager, der fås i handlen i dag. Faktisk siger forskerne, at bare en halv kop blåbær giver lige så meget antioxidantkraft som fem portioner andre frugter og grøntsager som for eksempel ærter, gulerødder, æbler, squash eller broccoli (Journal of Agriculture and Food Chemistry, 44:701-705; 3426-3431, 1996; 46:2686-2693, 1998).

Husk på, at det er supervigtigt at spise mange forskellige frugter og grøntsager, fordi variation giver det bredeste spek-



SUPERBÆR. Blåbær formelig strutter af sundhed, og da de ikke bliver dårligere af en tur i fryseren, kan man sagtens få dette naturlige kosttilskud, der er godt for både kredsløb og hjernen, hele året.

Arkivfoto: Robert F. Bukati/AP

trum af næringsstoffer, men det vil være ekstra godt at snuppe en portion blåbær regelmæssigt.

Men når vi nu ved, at blåbær er sprængfyldt med næringsstoffer, hvad er det så, disse næringsstoffer kan gøre for os?

Sundt kredsløb

Et sundt hjerte og blodsystem er vigtigt for vores sundhed og velvære. Et af de vigtige stoffer, der findes i blåbær, hedder *anthocyaniner*. Det er det, der giver blåbær deres blå farve. Man mener, at anthocyaniner styrker støttestrukturer i blodårerne og hele kredsløbet. De har også vist sig at styrke effekten af C-vitamin, forbedre kapillærerne og stabilisere collagenmatricen (grundsubstansen i alt kroppens væv).

I forhold til hjertesundhed har blåbær vist sig at slå det røde i rødvinen med mange længder. Rødvind har været lov-

prist som godt for hjertet, fordi det er en god kilde til antioxidanterne anthocyaniner. Men et nyere studie har vist, at blåbær giver 38 procent flere af disse frie radikal-bekæmpere. I denne undersøgelse, der er offentliggjort i Journal of Agriculture and Food Chemistry, fandt forskerne, at et moderat glas hvidvin (ca. 120 ml) indeholdt 0,47 mmol frie radikal-absorbende antioxidanter, rødvind gav 2,04 mmol og en vin, der blev lavet af blåbær, gav 2,42 mmol af disse beskyttende plantesubstanser.

Her er det værd at bemærke, at nogle af de gode ting, vin gør for kredsløbet, sandsynligvis skyldes alkoholen i sig selv. Fordelen vil kun mærkes for dem, der er i risikogruppen, så man kan altså ikke spare op på hjertebeskyttelseskontoen ved at drikke alkohol hele livet. Mænd og kvinder over 40 år med risiko for at udvikle hjertesygdomme kan måske få en fordel af en drink et par gange om ugen. Mere end en drink gør ikke noget for sundheden!

Skarpt syn

Under Anden Verdenskrig spiste piloterne i det engelske luftvåben en masse bær af en type, der er en slags fætter til de blåbær, vi kender i dag, lige før en mission. Man mente, at det ville forbedre deres nattesyn. Og flere forskningsforsøg har bekræftet, at både de beslægtede blåbær og de blåbær, vi kender i dag, har positive effekter på synet.

'Gulerødder er godt for øjnene', siger man - og det er blåbær altså også (lige som i øvrigt spinat, men det kommer vi tilbage til i en senere artikel).

Hjernen bliver bedre

Noget af den mest spændende forskning inden for blåbærs gode effekter handler om hjernen. I forsøg med dyr har forskerne fundet ud af, at blåbær kan hjælpe med til at beskytte hjernen mod oxidativ stress og måske kan reducere effekten af aldersrelaterede sygdomme som Alzheimers og demens.

Forskerne har også fundet, at en kost, der er rig på blåbær, i signifikant grad forbedrer indlæringsevnen og koordineringsevnen hos aldrende dyr og gør dem mentalt ligestillet med meget yngre artsfæller. Man mener, at det skyldes stoffet epicatechin, men det kan også være mange andre.

Epicatechin findes i blåbær, te, vindruer og kakao, og det har vist sig at forbedre hukommelsen hos laboratorierotter og -mus. Stoffet lader til at forbedre blodgennemstrømningen i hjernen (van Praag, H. et al. 2007. 'Plant-derived flavanol (-) epicatechin enhances angiogenesis and retention of spatial memory in mice'. J. Neurosci. 27 (22) 5869-5878).

Blåbær i morgensmoothien

De fleste mennesker vil gerne have en hurtig og nem løsning, og en pille ville måske være nemmere end en halv kop blåbær næsten hver dag hele året igennem. Men selv om det måske ville være praktisk med en pille, så dur den ikke, hvis man gerne vil opnå sundhedsfordele.

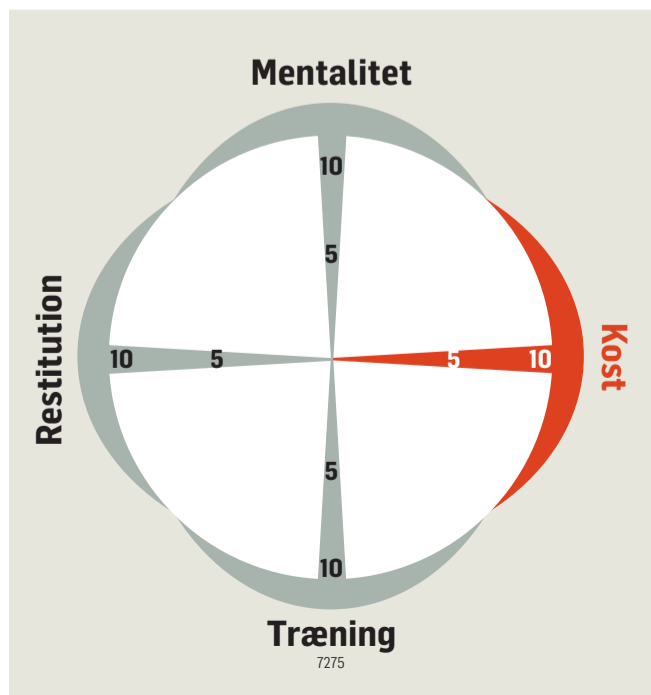
Sandheden er, at der er mindst 40 forskellige anthocyaniner i blåbær og måske 300 eller flere andre kemiske forbindelser, som vil slet ikke kender nok til endnu. Alle disse stoffer arbejder sammen og vil sikkert have brug for hinanden for at kunne fungere optimalt. Kodeordet er synergi, og det er noget, som kun Moder Natur kan gøre optimalt!

Så hvor får jeg fat i blåbær året rundt?

Om sommeren er der massevis af friske blåbær at finde i vores naboland Sverige. Frosne blåbær er også fine, og de har selvfølgelig den fordel, at de fås hele året. Frosne er faktisk lige så gode som friske. Jeg hælder en kop blåbær i min morgensmoothie sammen med andre frugter og yoghurt naturel. Jeg kalder det en hjernesmoothie!

lordagsliv@pol.dk

WWW Læs mere Chris MacDonald på www.politken.dk/tjek



EN DEL AF BALANCEN. Med superfødevarerne befinder vi os i kostdelen af sundhedshjulet.