

De sunde små bær

Brombær, stikkelsbær, tranebær, hindbær og solbær er alle farvestrålende naturlige lækkerier.

De har en masse gode og sunde stoffer i sig for os mennesker, og kan derfor langt mere, end bare at se lækre ud.

Bær er noget af det lækreste vi kan finde i naturen, de smager godt og ser lækre ud og så kan de indeholde immunforsvarsstyrkende stoffer.



En lang række forskningsundersøgelser viser, at bær hører til blandt de sundeste fødevarer. De er så sunde, at man kan forbygge en lang række sygdomme blot ved at spise en god portion bær om dagen. Dette skyldes den unikke kombination af værdifulde vitaminer og mineraler, samt mikroskopiske plantestoffer.

Det pudsige er at stofferne ikke adskiller sig nævneværdigt fra dem du finder i andre former for frugt og grønt. Det der gør forskellen, og er årsagen til, at bærrerne alligevel er topscorere er mængden af immunforsvarsstyrkende antioxidanter. Der er nemlig en meget større mængde af dem i bær, frem for andre frugter.

Smage antioxidanterne

I de fleste frugter gemmer størstedelen af de sunde stoffer sig i skallens beskyttende celle lag. Dette er egentlig ret logisk da, da de sidder og beskytter frugten mod ydre påvirkning ved simpelthen at neutralisere den skadelige ilt, der eller ville ødelægge frugten.

Du kan faktisk smage koncentrationen af antioxidanter, der ud over farver bidrager med en til tider bitter smag. Tænk blot på hvordan smagen ændres når du skræller frugten.

Antioxidantforsvarets betydning for frugten, ses tydeligt hvis man f.eks. skræller et æble over og lader det lægge på køkkenbordet. Der vil ikke gå mange minutter, før det blottede frugtkød bliver brunt og grimt. Dette skyldes at cellevæsken bliver udsat for ilt og der i det væskefyldte rum dannes et brunt stof kaldet melanin.

Lille størrelse, stor overflade, mange antioxidanter

Grunden til bærs særligt store indhold af antioxidanter, er deres beskedne størrelse. Den lille størrelse gør nemlig, at en portion bær har en langt større overflade end en tilsvarende mængde af en større frugt.

Hvis du spiser 100 g bær betyder det, at du indtager langt mere frugtoverflade end når du spiser 100 g æble eller pære.

Med den store overflade følger en langt større mængde sunde stoffer, som optages i din krop, hvor de hjælper dig til et stærkt helbred. Det betyder ikke, at det ikke er sundt at spise større frugter, men at det generelt er endnu sundere, at spise små frugter med stor overflade.

Det samme gør sig gældende for grøntsager, hvor buskede grøntsager, som f.eks. broccoli, der har en meget stor overflade, tegner sig for nogle af de højeste antioxidant koncentrationer.

Kilde: Det Biovidenskabelige fakultet. Fitnews.

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk