

Hørfrø er godt

Når man hører om hørfrø, er det først og fremmest det særdeles høje indhold af sunde fedtstoffer, som omtales. Men hørfrø er faktisk også en overordentlig god kilde til kostfibre, 28 g pr 100 g, hvor ca. 25 % udgøres af de opløselige fibre. Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt har netop de opløselige fibre flere gunstige effekter end uopløselige fibre. Kostfibre indeholdt i hørfrø kaldes også mucilage, som egentlig er et tykflydende planteslim på ydersiden af frøets skal.

Evidens fra Spanien

Forskere fra Universitet i Madrid undersøgte effekten af både hele hørfrø og hørfrø, hvor mucilagen var fjernet, på energiudnyttelse af foderet og væksten af slagtekyllinger. De så, at mucilagen var ansvarlig for den nedsatte udnyttelse af energien i foderet. Forsøg med dyr er en ting og ofte ved man ikke, om de samme fysiologiske forhold gør sig gældende hos mennesker.

Binder fedtet

På Institut for Human Ernæring har forskere i et studie på mennesker tilsvarende set, at tilsætning af hørfrø til rugbrød (6 g/100 g) nedbringer fordøjeligheden af fedt og energi fra kosten, hvilket ikke sås med tilsætning af solsikkefrø. Selv om der er mere energi i brød med hørfrø sammenlignet med "kernefri" brød, betyder resultatet altså, at hørfrø binder noget af fedtet, så kroppen ikke optager alt fedt og energien fra den mad, hvor hørfrø indgår. Dette er et spændende resultat, og hertil kommer, at et nedsat optag af fedt ligeledes kunne forklare den gunstige effekt af hørfrø på blodets kolesterol koncentration. Denne ekstra effekt skal undersøges nærmere. Men allerede nu tør vi anbefale, at du roligt spiser hørfrø, selvom du måtte ønske at tabe dig.

Smager af nødder

Rent smagsmæssigt har hørfrø en fin nøddeagtig smag, så prøv fx at komme hørfrø på dine havregryn og i din müsli om morgen, eller tilsæt et par skefulde hørfrø i dejen til dit rugbrød, morgenbrød, muffins eller pizzadej næste gang du skal bage. Det skal bemærkes at hørfrø (ligesom solsikkekerner) indeholder stoffer, der i store mængder er sundhedsskadelige. Derfor kan de skadelige virkninger blive større end de gavnlige, hvis man indtager meget store mængder hørfrø. Det vil dog ikke være et problem, hvis man kun får hørfrø fra fx bagværk (6g/100g) og eventuelt en lille smule i müsli. Det kan også bemærkes, at det er sandsynligt, at der frigives mindre mængder af de skadelige stoffer, når kernerne spises hele.

Kilde: Det Biomedicinske Institut, Københavns Universitet, Fitness