

Råkraften.

NR 13-14

Livsstil som bär

&

UTE ÄR INNE

Vandring i naturen är mer populärt än någonsin.

DE KÄRA BÄREN

Att låta bär ingå i kosten är en hälsosam vana.

VÄLBEVARAD

Konservering ger säker och hållbar mat och dryck.

Functional food

Mat som är särskilt hälsosam kallas functional food eller mervärdesmat. Dit hör också funktionella drycker. Hälsopåståenden om dessa måste vara godkända av EU.

Functional food kallas på svenska "livsmedel med hälsopåståenden" eller "mervärdesmat". Typiskt för mervärdesmat är att den ska kunna intas på samma sätt som vanlig föda och att den har specifika, dokumenterade hälsoeffekter.

Godkända hälsopåståenden

Det finns redan godkända påståenden, men den som vill använda ett nytt påstående om hälsoeffekter måste först göra en ansökan för att ta reda på om det godkänns av EU-kommissionen. Påståenden om att bota eller lindra en viss sjukdom är medicinska och får bara användas för läkemedel.

Frukt, bär och grönsaker är ju erkänt nyttigt men brukar inte kallas functional food eller mervärdesmat. Exempel på mervärdesmat är produkter med nyttiga bakterier (probiotika), livsmedel med ämnen, exempelvis kostfibrer, som stimulerar en hälsosam bakterieflora i tarmen (prebiotika), livsmedel med lågt GI och kolesterolsänkande produkter.

Ofta innebär detta tillsatser. Ibland minskas socker- eller fetthalten. I vissa fall är det tillverkningsmetoden som ger mervärdet hos en produkt. Det kan också vara råvaran som är särskilt rik på hälsosamma ämnen som lyfts fram i marknadsföringen.

Funktionella drycker

Till functional food hör functional beverages, alltså funktionella drycker. På marknaden finns drycker som är berikade med vitaminer, mineraler, aminosyror, koffein eller andra bioaktiva ämnen. Det finns också drycker som är extra energirika eller innehåller probiotika. Även juicer med frukt, bär och grönsaker betraktas ibland som funktionella drycker. Då används inga tillsatser utan råvaror som anses extra nyttiga.

Ökande efterfrågan

Välfärdssjukdomarna blir allt vanligare i västvärlden, och kosten anses vara den viktigaste faktorn. Samtidigt ökar antalet hälsomedvetna och köpstarka människor som efterfrågar mervärdesmat. För att välfärdssjukdomarna ska minska krävs dock att mervärdesmaten blir en ersättning för ett sämre alternativ i den dagliga kosten och inte bara ett tillägg. Naturligtvis ger även motion bättre hälsa, och vissa av dessa produkter har en effekt som anses öka förmågan att motionera.



Det har varit ett riktigt bärår i år. Eftersom en pandemi pågår har bärindustrin haft brist på utländska plockare, men vem som helst kan plocka bär i våra skogar. Låt oss hoppas att så mycket som möjligt av våra fantastiska svenska bär tas tillvara.

Att vistas i skog och mark, om man har möjlighet, är bra för både kropp och själ. Vandring blir allt populärare, särskilt i dessa speciella tider. Man behöver inte bege sig långt hemifrån, och det är ett trevligt sätt att umgås om man vill ha sällskap.

Förutom att berätta om det naturen erbjuder presenterar vi i detta nummer Joakim Wadstein, en ung, lovande friidrottare som ständigt höjer ribban.

Vet du förresten vad functional food är? Och vad konservering innebär? Vi reder ut begreppen.



Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:
Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:
Thomas Sjölander

Grafisk form:
Mikael Viking
Anneli Pedersen Brandt

Tryck:
Tellogruppen Söderköping, oktober 2020

Råkraften är en registrerad tidskrift som ges ut av Tadema AB 4 gånger per år. Tidskriften är fristående och har som målsättning att vara utbildande med avseende på naturliga produkter och välbefinnande samt forskning om detta.

För insänt, ej beställt, material ansvaras inte. Allt material lagras digitalt och publiceras såväl i pappersformat som digitalt. Den som sänder material till Råkraften anses medge digital lagring och publicering. För annonser, kontakta oss via info@tadema.se.



Overnight oats

Om juice kombineras med kostfibrer blir blodsockernivåerna jämnare. Havregryn som får svälla i juice över natten eller minst 4 timmar i kylskåp kan ätas till frukost eller mellanmål. Gott och nyttigt!

Här är en av våra favoriter där vi valde **1/2 dl rödbetskoncentrat** (den innehåller också 10 % lingonjuice) blandat med **1/2 dl vatten**. Vi rörde ihop juicen med **1 dl havregryn** i en skål som vi ställde i kylskåp 4 timmar. På toppen lade vi sedan **blåbär** och **cashewnötter**. Mums!



Blåbär som hjärtrehab

I en pilotstudie med hjärtopererade patienter vid Universitetssjukhuset i Örebro såg forskarna att de patienter som fått tillskott av blåbär både fick bättre blodfettsvärden och orkade gå längre sträckor i ett gångtest. Detta är viktigt för återhämtningen och för att minska risken att bli sjuk igen.

Färsk eller pressad frukt

Hel frukt eller juice? Det finns fördelar med båda. Mängden flavonoider i hel citrusfrukt respektive juice anses vara jämförbar tack vare att biotillgängligheten ökar vid pressning av frukten. Vissa nyttiga ämnen, som alfakaroten, blir mer biotillgängliga då frukter och grönsaker pressas.

Myggfälla med rödbeta

Mygghonor attraheras av geosmin. Ämnet finns i bland annat rödbetsskal och ger rödbetor den lite jordiga smaken. Rödbetsskal kan användas i myggfällor utan att andra organismer skadas. Till skillnad från då kemikalier används utvecklar myggorna inte resistens mot detta naturliga ämne.

Svarta vinbär som skönhetsmedel

Hälsosamma ämnen i svarta vinbär gör gott inifrån och ut. Vissa av ämnena fungerar som fytoöstrogener och kan ha föryngrande effekt på både hud och hår.

Svarta vinbär är särskilt rika på polyfenoler som hör till gruppen antocyaniner. Tack vare den höga halten antocyaniner är de kända för att ha antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper, vilket kan förebygga olika sjukdomstillstånd och förtida åldrande. En del ämnen i svarta vinbär fungerar också som fytoöstrogener, ämnen som binder till vissa östrogenreceptorer i kroppen och kan skapa en östrogeneffekt.

Hormonförändringar

Under klimakteriet sjunker östrogenhalten i kroppen hos kvinnan eftersom produktionen i äggstockarna – där den största produktionen sker – upphör. När hormonbalansen ändras kan det orsaka olika övergångsbesvär hos många kvinnor. Några förändringar som dessutom är vanliga är tunnare hår och torrare hud. Hudens bindvävsceller producerar

mindre av ämnen, exempelvis kollagen och elastin, till det stödjande nätverk som omger cellerna, och huden blir rynkig och oelastisk. När östrogenet minskar ökar påverkan från testosteronet (som både män och kvinnor bildar). Hårsäckarnas aktivitet minskar, hårstrån tappas fortare och färre nya hårstrån produceras.

Det här är något vi förknippar med naturligt åldrande, men hos vissa går det snabbare och blir tydligare. Ibland kan processen bromsas med fytoöstrogener.

Spänstigare hud

En forskargrupp testade effekten av svarta vinbärsextrakt i två koncentrationer samt fyra typer av antocyaniner från svarta vinbär på cellodlingar med bindvävsceller från hud. Aktiviteten ökade hos cellernas gener kopplade till östrogensignalering, och bildning av ämnen i det stödjande nätverket, som kollagen av två typer samt elastin, stimulerades.

Dessutom fick råttor – som fått äggstockarna bortopererade och därför var i "klimakteriet" – svarta vinbärsextrakt i tre månader. Resultatet blev att mängden kollagen, elastin

och hyaluronsyra (ett fuktbindande ämne) i råttornas hud ökade.

Bättre hårtillväxt

Två av forskarna i gruppen undersökte om svarta vinbär även kunde ha positiv effekt mot håravfall hos kvinnor. Mänskliga bindvävsceller från hårsäcken behandlades med svarta vinbärsextrakt. Många gener kopplade till östrogen påverkades, och mängden av en keratinmarkör (hårstråets yta består av keratin) ökade markant. Råttor "i klimakteriet" som fick svarta vinbärsextrakt i tre månader bildade fler hårstrån och i cellerna ökade markörer för hårtillväxt.

Resultaten visade att ämnen i svarta vinbär har fytoöstrogen effekt på både hud och hår som därigenom kan skyddas från förändringar orsakade av klimakteriet.

Källor:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29659549/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30939852/>

Om svarta vinbär

Innehåller tre gånger så mycket C-vitamin som apelsin
Rik på vitaminer, mineralämnen, alfa-linolensyra och antioxidanter
Även bladen kan användas i saft, te, inläggningar och matlagning
Har använts i folkmedicinen mot många åkommor



Kombinera granatäpple och blåbär

Urolitin-A är ett ämne som renoverar cellerna och bromsar åldrandet. När granatäpple och blåbär samarbetar bildas denna viktiga molekyl.

När vi åldras försämras cellernas "kraftverk" mitokondrierna. I cellerna bryts normalt defekta mitokondrier ner och delarna återanvänds till nya mitokondrier. Detta underhåll fungerar sämre och sämre, och defekta mitokondrier och delar av dem samlas i cellerna. De mitokondrier som fortfarande fungerar blir också mindre effektiva med åldern. Vävnader och organ i kroppen påverkas negativt, åldersrelaterade sjukdomstillstånd, exempelvis neurologiska sjukdomar, kan utvecklas och musklerna försvagas.

I vetenskapliga försök har ämnet urolitin-A haft positiva effekter på mitokondrierna. När ellagitanniner och ellaginsyra från granatäpple och vissa andra vegetabilier kommer ner i magen kan tarmbakterier i en frisk tarmflora omvandla dessa polyfenolämnen till urolitin-A och andra former av urolitin.

Frisk tarmflora nödvändig

Alla individer har olika tarmflora, och hos vissa bildas urolitin-A i mindre mängd eller inte alls. En bakterietyp som har betydelse är Akkermansia.

Ämnen i kosten som gynnar en hälsosam tarmflora med god balans mellan bakterierna kallas prebiotika. Dit räknas vissa kostfibrer men även polyfenoler har liknande goda hälsoeffekter.

Blåbär är bra för magen på flera sätt. De innehåller antiinflammatoriska antocyaniner, som är polyfenoler, och prebiotiska kostfibrer som har visats motverka tarminflammationer vid vetenskapliga studier. De innehåller också polyfenolen pterostilben. Vissa kallar det för en "kemisk kusin" till resveratrol.

Flera studier med möss visade att lingon och tranbär, som innehåller resveratrol, bromsade de negativa hälsoeffekterna av fet kost samtidigt som mössens tarmflora förändrades.

Blåbärens pterostilben

Forskare från Spanien och USA fann att pterostilben hade effekter liknande de från

lingon och tranbär. De undersökte om tillskott av pterostilben i 6 veckor kunde förändra tarmfloran hos försöksråttor. De tittade också på kopplingen mellan tarmflora och värden som har betydelse för ohälsa som beror på fetma.

De såg att pterostilben kunde skydda mot fetma, förbättra insulinkänsligheten och förändra tarmfloran så att sammansättningen blev hälsosammare. Vissa bakteriegrupper minskade i förekomst samtidigt som andra ökade. Det fanns ett samband mellan de bakteriegrupper som ökade – bland annat just Akkermansia – och minskning av fetma. Pterostilben, som förbättrar tarmfloran och ökar mängden av dessa bakterier, kan därmed antas främja bildning av urolitin-A.

Föryngrande effekt av urolitin-A

En forskargrupp testade urolitin-A på rundmaskar. Livslängden ökade med drygt 45 % hos de maskar som fick urolitin-A jämfört med kontrollgruppen. Forskarna kunde också se att mängden defekta mitokondrier minskade av urolitin-A.

Därefter gjordes försök med möss och råttor. Även här minskade mängden defekta mitokondrier tack vare urolitin-A. Dessutom fick äldre möss 42 % bättre uthållighet när detta testades. Muskelstyrka och spontan aktivitet ökade. Även unga råttors "träningsskapacitet" ökade av ämnet.

Hjärnceller skyddas

Urolitin-A har också potential att skydda nervceller enligt en polsk-fransk studie. Forskarna studerade hur granatäpplejuice och bildad urolitin-A kunde skydda mot Parkinsons

sjukdom hos råttor. Resultatet var positivt. Hos de råttor som fick granatäpplejuice kunde mitokondrierna motverka oxidativ stress och hjärncellerna skyddades från celldöd så att de motoriska symtomen minskade. Dessutom fick forskarna bekräftat att urolitin-A kunde ta sig in i hjärnan genom blod-hjärnbarriären.

Kombinera två goda råvaror

Både granatäpple och blåbär är rika på polyfenoler som motverkar oxidativ stress och låggradiga inflammationer, vilket annars kan orsaka för tidigt åldrande och många folksjukdomar. Några exempel som brukar nämnas är att granatäpple sägs skydda huden mot rynkor och motverka plackbildning på hjärncellerna, vilket kan bromsa Alzheimers, och blåbär anses förbättra hjärnfunktionen och synen hos äldre.



Källor:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31892167>
<http://blåbärsjuice.se/blabar-som-prebiotika-for-en-halsosam-tarmflora/>
<http://granatäpplejuice.se/sakta-ner-aldrandet-med-granatapple/>

Konserveringsmetoder

Vi vill att vår mat ska vara hållbar och att den inte ska göra oss sjuka. Konservering minskar risken för att maten ska angripas av skadliga mikroorganismer.

Överallt finns mikroorganismer, både sådana som är skadliga och sådana som är nyttiga för oss. Var de befinner sig och antalet av dem spelar också roll för hur de påverkar oss.

Skydda maten från mikroorganismer

I livsmedel vill vi minimera mängden av och aktiviteten hos mikroorganismer – som vissa bakterier, parasiter, jästsvampar och mögel-svampar – som förstör livsmedlet eller gör det skadligt att äta genom att orsaka infektioner eller bilda ämnen som är giftiga.

Genom att konservera livsmedlet dödar vi mikroorganismerna eller förändrar faktorer i deras livsmiljö, som temperatur, pH och vattentillgång, så att deras antal och aktivitet begränsas. Vissa produkter som konserverats kan sedan förvaras i rumstemperatur.

Produkterna håller längre och blir säkrare för konsumenten. Det är lättare att transportera och förvara produkterna, och matsvinnet minskar.

Förändra förutsättningarna

Att frysa, torka, salta, sockra, syra eller röka ett livsmedel, ibland i olika kombinationer, är vanliga konserveringsmetoder. Kyla bromsar de flesta mikroorganismers aktivitet medan

torkning, saltning och sockring minskar mikroorganismernas tillgång på vatten. Syra kan sänka pH-värdet så att det missgynnar många mikroorganismer. I exempelvis en inläggningsslag kombineras en syra i form av vinäger eller ättika med salt och socker. Livsmedel kan också syras eller fermenteras (jäsas) med hjälp av "goda" mikroorganismer så att pH-värdet sänks. Vid rökning är det främst den torkande effekten och att den ofta kombineras med saltning som ger ökad hållbarhet, även om röken innehåller konserverande ämnen i viss mån.

Många mikroorganismer behöver syre, och därför förpackas en del livsmedel lufttätt. Man kan också ersätta luften i förpackningen med vissa gaser. De mikroorganismer som inte behöver syre kan fortfarande växa. Därför är kylförvaring i en obruten kedja viktigt för en sådan produkt.

En vanlig konserveringsmetod är kemisk konservering då man tillsätter konserveringsmedel som hämmar mikroorganismerna.

Kallpastörisering är en än så länge relativt ovanlig metod då livsmedlet utsätts för ett mycket högt tryck. Näringsinnehåll och smak påverkas inte, sägs det.

Använda värme

Vid värmekonservering hettar man upp livsmedlet för att få en säker och hållbar produkt. Sterilisering sker vid exempelvis 140 grader under en viss tid, då dör inte bara aktiva mikroorganismer utan också vilande

celler och sporer som annars kan utvecklas till aktiva mikroorganismer som kan föröka sig. Vid pastörisering, däremot, är temperaturen generellt under 100 grader och endast de mikroorganismer som inte bildar sporer dör. Värme och tid varierar beroende på aktuellt livsmedel, pH-värde och önskat resultat.

Bättre eller sämre?

Smak, näringsinnehåll och utseende hos en produkt förändras ofta mer eller mindre av olika typer av konservering, ibland till det sämre och ibland till det bättre. Ibland är konserveringen samtidigt tillagningsmetoden.

Vissa enzymer, både sådana som bryter ner livsmedlet och sådana som är nyttiga för oss, förstörs till exempel av värmebehandling. Även en del vattenlösliga vitaminer, som C- och B-vitaminer, kan minska. Andra hälsosamma ämnen kan däremot göras mer tillgängliga av behandlingen.

Många råvaror är som bäst alldeles färska och obehandlade, utan vare sig tillagning eller konservering, men med tiden försämrar smak och näringsinnehåll, och då kan konservering bromsa denna process.

Även när ett livsmedel konserverats är det förstås viktigt att följa råd om hantering och förvaring för att det inte ska bli dåligt.

Källor:

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/>
<https://www.spisa.nu/fakta/om-konservering>



LOVAND E HÖJDHOPPSTALANG

Höjdhopparen Joakim höjer ribban

Foto: Birgit Wadstein

Joakim Wadstein är en ung friidrottare som elitsatsar på höjdhopp. Bra tränare och rödbetsjuice är några av hans vapen. Här berättar han själv.

Redan som liten tyckte jag om att röra på mig och vara utomhus. Jag sysslade med olika idrotter, och när jag spelade fotboll märkte jag att jag var snabb. Under en sommarlovsvecka när jag var 9 år fick jag prova på olika friidrottsgrenar. Det gillade jag! Vi fick göra så många olika sorters saker, killar och tjejer tränade tillsammans och det var väldigt bra stämning bland deltagarna. Efter det började jag träna i en grupp varje vecka. Klubben heter Tjalve IF Norrköping, och mina grenar är höjdhopp, 60 m häck inomhus och 110 m häck utomhus.

Satsar på höjdhopp

Mest framgångsrik har jag varit inom höjdhopp där jag tagit flera SM-medaljer som ungdom/junior. Sedan 12-årsåldern har jag varit i Sverigetoppen i min åldersklass. En SM-medalj i 60 m häck har jag tagit, men jag lägger mest träningstid på höjdhopp eftersom jag tycker det är roligast. Under 2019 har jag också tävlat i senior-SM, både inomhus och utomhus, vilket resulterade i två 9:e-platser.



Två gånger har jag även varit med i svenska ungdomslandslaget. Ungdomsfinnkampen 2016 i Tammerfors, Finland, var landslagsdebuten. Häftigt att få ta på sig landslagskläder och representera Sverige! Tävlingen gick jättebra och jag slutade som 2:a i höjdhopp.

Höjer ständigt ribban

Hösten 2017 klarade jag drömgränsen 2 m vilket också betydde nytt distriktsrekord för pojkar 17. Mitt personliga rekord i höjdhopp ökar hela tiden. Sommaren 2019 blev det 2,03 m, och jag slog därmed ett 20 år gammalt klubbrekord. I februari 2020 hoppade jag 2,05 m på senior-SM – nytt personligt rekord – och kom på en fin 5:e plats. Några veckor senare blev det silver på junior-SM i Göteborg.

Kosten lika viktig som träningen

För att kunna prestera bra på träning och tävling är kosten precis lika viktig som själva träningen, tycker jag. Därför är jag väldigt noggrann med vad jag äter och dricker. Kroppen kan må så mycket bättre när man äter rätt. Det är enkelt, bara att bestämma sig!

Min lärare inom kost och hälsa rekommenderade mig att dricka vissa juicer, främst rödbetsjuice. Det hjälper mig mycket i min idrott. Jag blir piggare och är mer sällan sjuk, magen mår bättre och jag blir starkare och orkar mer på träningen. Jag tycker också att jag återhämtar mig snabbare efter ansträngning.

Positiva kontakter inom sporten

Eftersom jag åker runt i hela Sverige och tävlar känner jag många inom friidrotten. Flera har blivit goda vänner och vi har väldigt kul när vi ses. Även om vi är konkurrenter kan vi glädjas åt varandras framgångar. Det är en sport med positiv anda.

Om man ska lyckas krävs att man har en bra tränare som lyssnar på hur man vill lägga upp träningspassen. En tränare som man även har lite kul med, inte bara allvar hela tiden. Jag har en fantastisk tränare. Rustem Saljunovic har tränat mig i nio år, och vi tillbringar mycket tid tillsammans. Han är en mycket kunnig person som jag lärt mig otroligt mycket av.

Vid sidan av idrotten

Efter att ha läst barn- och fritidsprogrammet på Hagagymnasiet i Norrköping jobbar jag nu som lärarvikarie på en mellanstadieskola.

Mitt fotbollsintresse är jättestort. När jag vill koppla av tittar jag på fotboll hemma på tv och live. Jag har årskort hos IFK Norrköping och ser ibland lagets hemmamatcher och åker även på bortamatcher.

Framtida mål

Inom idrotten har jag många delmål och satsar på att hela tiden bli bättre och utvecklas. Jag vill bli starkare i hela kroppen för att på så sätt kunna hoppa högre och springa snabbare.

Att jag har jobbat mycket med positivt tänkande och varit fokuserad på mina mål har hjälpt mig när svårigheter dykt upp, som när mindre skador orsakat uppehåll i träning och tävling.

Mitt största mål är att kunna leva på friidrotten som är det jag verkligen älskar att hålla på med.

Joakim Wadstein



Vandra mot en bättre hälsa

Boktips: *Vandra* av Angeliqa Mejstedt

Vandring ger dig välbefinnande och naturupplevelser du aldrig kommer glömma. På ett enkelt och roligt sätt visar boken *Vandra* vägen i naturen.

Med den här boken kommer du snabbt igång och får den kunskap som behövs för att ta första steget mot drömvandringen, oavsett om det är en första övernattnings i tält eller att bestiga Kebnekaise. Boken inspirerar till kortare och längre vandringar, i Sverige eller utomlands, i olika sorters terräng och årstider, genom hela livet.

Du får veta vilken utrustning som behövs, hur du ska planera när det gäller mat, vatten och kläder och hur du packar ryggsäcken smartast. Du lär dig navigera i

skog och på fjäll, hur du gör om du råkar gå vilse, hur du vadar över vattendrag på ett säkert sätt och vikten av att ta pauser längs vandringsleden. Du får också med dig massor av smarta tips på hur du slipper skavsår, vad du sysselsätter dig med om du blir inregnad i tältet och hur du lyckas tända en lägereld i alla väder.



Förlag: Natur & Kultur

Fotograf: Louise Forslycke Garbergs

Vandring som träningsform

Intresset ökar för vandring som ett sätt att träna kroppen. Det passar de flesta, från den som vill börja motionera till elitidrottaren, och kan göras på många olika sätt.

Såväl den lugna hundpromenaden som den tuffa bergsvandringen är bra för hälsan. Inomhus på gåband eller utomhus genom en stad eller i obanad terräng, en halvtimme eller flera timmar i sträck, valmöjligheterna är många.

Vandring kan ge sänkt blodtryck, bättre blodfettsvärden, vikttnedgång, starkare muskler, bättre kondition, säkrare balans och lägre stressnivå. Du kan upptäcka nya miljöer eller uppleva lugnet i naturen. Om du går i mer besvärlig terräng, kanske med en ryggsäck eller stavar, blir de positiva hälsoeffekterna ännu större.

Lyssna på idrottsfysiolog Mikael Mattsson: <https://poddtoppen.se/podcast/625999582/husky/om-vandringens-positiva-effekter-med-mikael-mattsson-206>

- Många valmöjligheter – tid, plats och svårighetsgrad
- Ensam eller med sällskap utomhus, covid-19-säkert
- Positiva hälsoeffekter och ökat välbefinnande
- Nya upplevelser i natur eller stadsmiljö



Tranbär ger friskare mage och tarm

Att äta tranbär eller dricka osötad tranbärsjuice kan minska risken att drabbas av sjukdomar i magen eller tarmarna. Tranbärets polyfenoler gör susen.

Kost som gynnar en frisk tarmflora, hämmar skadliga bakterier och motverkar inflammation i mage och tarmar kan skydda mot magsår eller cancer. Sådana hälsosamma effekter har tranbär.

Tranbär hämmar bakterierna

Helicobacter pylori, "magsårsbakterien", är en vanligt förekommande bakterie i magen. Av de som har infekterats märker inte alla av det, medan andra drabbas av magkatarr eller magsår. Behandlas inte ett magsår kan magcancer utvecklas.

En frisk magslemhinna minskar risken att drabbas av sjukdomar i magen. I tranbär finns polyfenolen proantocyanidin typ A som har förmåga att hindra skadliga bakterier från att fästa vid slemhinnor i exempelvis magsäcken. En ytterligare förklaring till tranbärens skyddande effekt är att de förhindrar att bakterierna bildar kolonier och växer till. Tranbär sägs också ha antioxidativa egenskaper och anticancereffekter.

Hälsosam tarmflora

I kroppen finns tio gånger fler mikroorganismer än egna celler. De flesta finns i tarmarna. Tarmfloran är ett ekosystem, och om sammansättningen av bakterierna i den rubbas kan det orsaka låggradig inflammation, fetma och andra sjukdomar. Dessutom samspelar bakteriernas gener med våra egna och kan påverka oss på olika sätt, även mentalt.

Genom att äta mat som är bra för de goda tarmbakterierna kan vi hålla oss friskare.

Sådana livsmedel kallas prebiotika. Det ska inte förväxlas med probiotika som är levande mikroorganismer, i exempelvis yoghurt, som också är bra för hälsan för de flesta. Prebiotisk effekt har vissa typer av kolhydrater – kostfibrer – men även polyfenoler från frukt, bär och grönsaker. Tranbär innehåller en stor mängd polyfenoler utöver proantocyanidin typ A.

En kanadensisk forskargrupp visade att tranbärsextrakt bromsade de negativa hälsoeffekterna av fet mat hos möss. De såg också att den nyttiga tarmbakterien *Akkermansia* ökade kraftigt i antal. Just denna bakterie har redan tidigare kopplats till god hälsa.

Motverkar inflammation

Vissa av ämnena i tranbär tar sig hela vägen till tjocktarmen, först där blir de biotillgängliga och kan skydda mot exempelvis inflammation. Inflammation i tjocktarmen kan i vissa fall leda till att cancertumörer bildas.

I ett vetenskapligt försök med möss som utvecklade tumörer relaterat till tjocktarmsinflammation matades en del av mössen med tranbärspulver. De möss som fick tranbärspulver hade färre och mindre tumörer än de som inte fick tranbärspulver. Markörer för inflammation i tjocktarmen minskade också.

Forskarna anser därför att tranbär kan användas i kost som gynnar tarmhälsan hos människor. De olika ämnena i tranbäret samverkar och ger en mycket bättre effekt än kosttillskott med enstaka ämnen.

Källor:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26900906>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27158532>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30353672>

Mindre risk för välfärdssjukdomar:

Lingon



Lingon är kända för sina höga halter av hälsosamma ämnen. Bären har visats motverka välfärdssjukdomar, som diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar, och deras riskfaktorer eftersom skadliga effekter av fet kost begränsas.

Svensk forskning visade för några år sedan att lingon sänkte blodsocker, kolesterol och vikt hos möss som fått äta en kost med mycket fett. Nu bekräftas detta i en finsk studie.

Finsk studie med möss och fet kost

Finska forskare vid Universitetet i Tammerfors undersökte lingonets effekt på både fetma och låggradig inflammation i kroppen eftersom detta ofta förekommer samtidigt. Professor Eeva Moilanen, som ledde studien, berättar att resultaten var mycket lovande.

I den finska studien fick möss en kost med hög halt mättade fetter som skulle motsvara en typisk ohälsosam kosthållning hos människor. Mössen gick upp i vikt och fick mer fettvävnad. Värdena för blodsocker, insulin och kolesterol försämrades, och mössen utvecklade låggradiga inflammationer.

Lingon motverkade riskfaktorer

Vissa av mössen fick tillskott av lingonpulver i maten. Hos dessa möss sågs en tydlig skillnad jämfört med de möss som inte fick lingonpulver. Lingonpulvret motverkade den feta kostens skadliga effekt på kolesterol- och blodsockernivåer. Forskarna såg också att markörer för inflammation, hormonnivåer kopplade till fetma och skadliga leverfunktionsförändringar var lägre.

Eftersom naturella lingon och osötad lingonjuice innehåller naturligt socker rekommenderas intag helst i samband med måltid för att få en jämnare blodsockerkurva.

Källa:

https://yle.fi/uutiset/osasto/news/study_lingon-berries_can_fight_obesity/11052171

Citrus



Ämnen i citrusfrukter, bland annat olika flavonoider, motverkar åderförfettning, hjärt-kärlsjukdom och riskfaktorerna högt blodsocker och blodfettssammansättning. De har antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper.

Växter är rika på polyfenoler. Till dessa hör flavonoiderna. De har bland annat antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper och har visats motverka exempelvis högt blodsocker och störd blodfettssammansättning. Deras hälsosamma effekter beror till stor del på att de kan påverka kemiska reaktioner och cellers samspel. Därigenom kan de förändra vävnaders och organs funktioner.

Citrusfrukternas flavonoider

Citrusfrukter är rika på ett flertal olika flavonoider. I en sammanställning av vetenskapliga studier nämns många exempel på positiva resultat från dessa flavonoider. Citrusfrukter innehåller även C-vitamin och β -kryptoxantin som är en karotenoid. Dessa ämnen har också goda hälsoeffekter.

Arbetar på bred front

Flavonoidernas förmåga att bromsa oxidativ stress, sänka förhöjda blodfettshalter och förbättra fettmetabolismen, motverka inflammation, förbättra funktionen hos blodkärlen och normalisera blodtrycket är förmodligen orsaken till att de skyddar mot exempelvis åderförfettning och hjärt-kärlsjukdom.

Experimentella diabetesmodeller visar att flavonoiderna på ett flertal sätt kan förbättra funktioner i kroppen som är störda vid diabetes typ 2, exempelvis glukosmetabolismen.

Studier tyder dessutom på att citrusfrukternas flavonoider förändrar flera signalsystem som har att göra med bland annat fettinlagring, fettcellsbildning och inflammation. På så sätt motverkas fetma och fettvävnadsinflammation.

Felaktig kost och för mycket stillasittande kan leda till bukfetma, högt blodtryck, blodfettssrubbningsar, insulinresistens och högt blodsocker. Detta kopplas till inflammation och oxidativ stress som skadar celler och vävnader. Risker är stor för exempelvis diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdom. Fukt, bär och grönsaker har skyddande effekt.

Exempel – japansk studie

Nästan en tredjedel av all frukt en japan äter varje år utgörs av citrusfrukter. I en japansk studie med 10 623 deltagare utvärderades kopplingen mellan livsstil och kost, i synnerhet intag av citrusfrukter, och förekomst av stroke eller hjärtinfarkt. Deltagarna följdes under 10,7 år i snitt.

För de deltagare som åt citrusfrukter nästan dagligen var risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, främst stroke av typen hjärninfarkt (blodpropp), lägre än för de som åt 1-2 gånger i veckan, 1-2 gånger i månaden eller ännu mer sällan. Forskarna menar att det stödjer hypotesen att citrusfrukternas antioxidanter motverkar åderförfettning genom att hämma bildning av oxiderande ämnen, som fria radikaler, reducera oxidering av LDL-kolesterol och reparera skador från oxidation.

Källor:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30962863>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21389640>



Granatäpple

I många vetenskapliga studier har det skrivits om granatäpplets goda hälsoeffekter och förmåga att motverka olika riskfaktorer och sjukdomar. Några exempel:

- Skyddar mot oxidativ stress
- Inflammationsdämpande
- Föryngrar cellerna
- Förbättrar blodfettssammansättningen
- Motverkar diabetes typ 2
- Skyddar mot åderförfettning och hjärt-kärlsjukdom
- Hämmar bakterier som orsakar tandköttssjukdomar
- Bromsar sjukdomar i hjärnan
- Hämmar vissa cancerceller
- Förbättrar fertiliteten
- Gynnar en frisk tarmflora
- Ger bättre ork och återhämtning vid träning

Källa: <http://granatäpplejuice.se>



Tranbär

Jag hade mycket problem förut med urinvägar och njurar ... jag låg nästan och grät i smärtor. Jag ringde sjukvårdsupplysningen som rekommenderade faktiskt just tranbärsjuice! Sen blev jag bra igen!

Dotter som haft problem med urinvägarna och haft njurbäckeninflammation rekommenderades av läkare att så fort hon kände symptom, dricka rejält med tranbärsjuice. Med det har hon nu klarat sig från infektioner i snart 2 år.

Tranbärsjuice har funkat på mig när jag har haft problem med urinvägar och njurar.

OBS! Ta reda på när sjukvårdskontakt rekommenderas för att undvika allvarliga komplikationer: <https://www.1177.se>

BLODTRYCKSSÄNKANDE VÄXTER

Sänk blodtrycket med hjälp av maten

I en hälsosam livsstil som förhindrar att blodtrycket ökar har kosten betydelse. Det talas om olika dieter, speciella livsmedel och det totala kaloriintaget.

Generellt råder myndigheterna oss att äta mer frukt, bär och grönsaker. Vi bör välja mejerivaror med låg fetthalt och fullkornsprodukter. Fisk bör ersätta rött kött, och transfetter och mättade fetter ska bytas ut mot omättade fetter. Alkohol, socker och salt ska vi vara försiktiga med. Normalvikt bör eftersträvas. DASH-dieten och medelhavskost lovprisas som blodtryckssänkande mat.

Dessutom finns det vetenskapliga studier om hur blodtrycket kan påverkas positivt av specifika vegetabilier och verksamma ämnen som de innehåller, exempelvis vissa mineraler, C-vitamin och andra ämnen, som resveratrol och lykopen. Effekten av rödbetans nitrater är välkänd. Se listan till höger!

Källor:
<https://ingefärsjuice.se/>
<http://aroniajuice.se/>
<http://lingonjuice.se/>
<http://blåbärsjuice.se/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30671873/>



Rödbeta Ruccola Spenat
 Ingefära
 Granatäpple
 Lingon Blåbär Aroniabär
 Banan
 Kakao Grönt te
 Nötter Frön Avocado
 Bönor Linser
 Fisk Skaldjur
 Olivolja

RÅ

om dig med
INGEFÄRA



RÅ Ingefära är en härlig blandning av juice från ingefära, äpple, chili och citron.
Gillar du ingefärens styrka är detta en juice för dig.
Äpplet bär fram ingefärens och chilins smaker medan citronen balanserar äpplets sötma.
Tack vare chilin sitter även smaken i längre.

100 % NATURLIGT
utan sötningsmedel
och andra tillsatser!
32 % ingefära **EKOLOGISK**



Join the **RÅ**volution



Drick RÅ



@DrickRA



DrickRÅ.se

info@wellnox.se

011-450 14 90