

Råkraften.

NR 17

Njut av livet

&

MEDITATION

Avslappnad och fokuserad på samma gång.

RÖDBETA

Idrottsprestation, nitrat, bakterier och dygnsrytm.

SQUASH

Jennifer och Beatrice spelar squash på hög nivå.

Ämnen som kroppen behöver

Genom mat och dryck får vi i oss vatten och olika ämnen. Vi kan också ta upp ämnen via huden och lungorna, men här handlar det om kosten.

En del av de ämnen vi får i oss behöver vi, andra rensas ut som slaggprodukter och vissa kan vara skadliga. Ibland är det mängden som avgör om de är positiva eller negativa för oss.

Näringsämnen brukar delas upp i energigivande och icke-energigivande ämnen. Kolhydrater, proteiner och fetter är energigivande ämnen medan vitaminer och mineralämnen är icke-energigivande. Näringsämnena kan också ha andra funktioner i kroppen. Många av dem, som vissa fettsyror, aminosyror, vitaminer och mineralämnen, är livsnödvändiga, essentiella, och måste finnas i kosten.

Andra bioaktiva ämnen och fytokemikalier

Det finns även andra ämnen som har positiv effekt på hälsan; biologiskt aktiva ämnen som verkar på gener, celler eller ämnesomsättning. Det tycks främst vara kombinationer av dem i en eller flera råvaror snarare än ämnena var för sig som har den goda effekten. Hantering av råvaran spelar också in i hur mycket av ämnet som finns kvar i den färdiga produkten och hur lätt kroppen kan tillgodogöra sig det.

Många av dessa ämnen kommer från

växtriket och kallas fytonäringsämnen eller fytokemikalier. Ibland inräknas vissa vitaminer här. En del av dem fungerar dessutom som antioxidanter och är också färgämnen. Det är en anledning till att blå och röda bär framhålls som särskilt nyttiga.

Antioxidation och överlevnadsaktivering

Fria radikaler fyller en funktion i kroppen – i rätt mängd, på rätt ställe och vid rätt tidpunkt. Antioxidanter, som bildas i kroppen och tillförs med kosten, ska ta hand om överskottet av fria radikaler. Det är när det blir obalans dem emellan som oxidativ stress uppstår.

Att ett ämne har en antioxidativ effekt innebär inte alltid att det bara motverkar ett skadligt överskott på fria radikaler som bildats i kroppen. Det kan också handla om att de gynnar kroppens egna antioxidativa förmåga eller att de motverkar oxidation av cellmembran och fetter. På så sätt skyddar de i förlängningen mot exempelvis inflammation som är en komponent i många sjukdomar.

Man vet nu att den positiva effekten av biologiskt aktiva ämnen inte enbart beror på deras antioxidativa kapacitet utan även på andra positiva egenskaper. Många av ämnena som produceras av växter som ett skydd mot yttre påverkan, som solens strålning, föroreningar, virus, bakterier, svampar och insekter, fungerar inte bara som antioxidanter utan är också mer eller mindre gif-

tiga. När vi äter sådana växter, som förstås inte ska vara giftiga för oss, sägs ämnena aktivera "överlevnads- och avgiftningsevenzymer" som gör oss starkare och mer motståndskraftiga mot negativ påverkan.

Det finns också fytokemikalier som påverkar upptaget av andra ämnen, vilket i vissa fall har positiv effekt, i andra fall negativ effekt.

Enzymer och hormoner

Enzymer är proteiner som reglerar hastigheten på kemiska reaktioner utan att själva förbrukas. De bildas i kroppen eller tillförs med kosten. En del av dem är matsmältningsevenzymer, andra är nödvändiga för funktioner i organ, vävnader och celler. Ofta behöver de "hjälpämnen", coenzymer, och dessa kan vara exempelvis vitaminer och mineralämnen.

Hormoner bildas i olika organ eller körtlar men finns också i växter. Det är signalämnen som utsöndras till blodet för att nå speciella celler, och på så sätt styrs processer i kroppen. Fytoöstrogener fungerar på liknande sätt som hormonet östrogen.

Signalsubstanser, å andra sidan, är ämnen som ger kemiska signaler från en nervcell till en annan cell. Vissa signalsubstanser kan också vara hormoner.

Källa: <https://www.livsmedelsverket.se>

Både nyttig kost och regelbunden motion ingår som bekant i en hälsosam livsstil. Hjärnan är en av kroppens delar som gynnas av fysisk aktivitet. Men många mår bra av att träna hjärnan också. Vi berättar i detta nummer om meditation.

Frukt, bär och grönsaker innehåller ämnen som samspelar på ett positivt sätt. Genom att blanda dessa råvaror får vi i oss ännu fler hälsosamma ämnen som samverkar. I tidningen brukar du kunna läsa om olika råvaror, så även denna gång. Många av dem ingår i olika juiceblandningar.

Motion och sport kan utföras i otroligt många former. Det viktiga är att hitta det man själv trivs med. Jennifer Wallin och Beatrice Gidlund spelar squash och siktar nu mot guld i elitserien. Läs intervjun med dem.



Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:

Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:

Thomas Sjölander

Grafisk form:

Mikael Viking
Anneli Pedersen Brandt

Tryck:

Tellogruppen Söderköping, december 2021

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.



Smoothie med juice, banan och havre

En mättande och hälsosam smoothie passar bra som mellanmål eller lunch. Full med antioxidanter och andra nyttigheter från frukt eller bär tillsammans med välgörande lösliga fibrer från banan och havre. Genom att mixa juice med fibrer jämnas dessutom blodsockerkurvan ut. Smoothien kan varieras i det oändliga.

Grundrecept, stor smoothie

1 liten banan, gärna lite omogen

1 dl havregryn

1,5 dl juice

1 dl havredryck

Några bär eller fruktbitar

Mixa och njut!

Tips på varianter:

Juice med morot och ingefära + jordgubbar

Rödbetsjuice + svarta eller röda vinbär

Blåbärsjuice + hallon

Svartvinbärsjuice + körsbär

Äppelmust + apelsin eller mango

Vissa kombinationer är goda med kokos eller en nypa kardemumma. Prova dig fram!



Meditera mera

Det är populärt att meditera för att öka sitt välmående både fysiskt och psykiskt. Metoderna är många, och de flesta kan hitta någon som passar dem.

Det finns de som tror att meditation bara är ett flummigt uttryck för att vila. Så är det inte. Forskning har visat att olika former av meditation påverkar både strukturer och funktioner i hjärnan.

Meditation utövades redan 1 700 år före Kristus och anses ha sitt ursprung i hinduismen. Idag är meditation ett samlingsbegrepp för flera olika typer av tekniker och övningar som utförs i syfte att uppnå total närvaro och koncentration samtidigt med mental och fysisk avslappning, en kombination av fokus och harmoni. Meditation kan utövas sittande, liggande eller i rörelse.

Klokare beslut

På KTH bedrivs forskning i gränslandet mellan filosofi och neurovetenskap. I en gemensam genomgång av forskningsläget utgår Barbro Fröding, filosofiforskare vid KTH, och Walter Osika, docent i klinisk neurovetenskap vid KI, från de rön som visat att olika former av meditation påverkar hjärnans centrala strukturer och funktioner. De former av meditation som ingår i undersökningen är bland annat Mindfulness, Focus attention training och Compassion [medkänsla] training.

– Neurovetenskapliga studier och även historien visar att vi inte alltid tar långsiktiga och socialt hållbara beslut, säger Barbro Fröding. Meditation kan utveckla det goda beslutsfattandet – det som är ansvarsfullt, reflekterat, välinformerat och långsiktigt hållbart.

Människor har en tendens att tänka egoistiskt och kortsiktigt och fatta beslut utifrån det. Genom att meditera kan vi öka förmågan att växla perspektiv, få bättre koncentrationsförmåga och minneskapacitet men också förmåga att reglera våra känslor bättre. Vi kan då utveckla ett beteende där vi lever och handlar med större medkänsla och omsorg om även andra människor, enligt forskarna. Inte minst viktigt nu med exempelvis klimatförändringarna som måste motverkas genom att så bra beslut som möjligt tas.

Ökat välbefinnande

Meditation kan hjälpa då en människa mår dåligt av någon anledning. Problem med stress, ångest och oro är vanligt förekommande. Det kan ha många olika orsaker, exempelvis livssituation, negativa upplevelser eller fysisk sjukdom. Med hjälp av meditation

kan positiva beteendeförändringar ske och psykiskt välbefinnande förbättras. Samtidigt kan detta gynna den fysiska hälsan, genom att exempelvis sänka eller stabilisera blodtrycket och att motverka andra stressrelaterade symtom.

Mindfulness är en typ av meditation som även används som behandlingsmetod inom sjukvården för att öka patientens förmåga att hantera besvär som stress, smärta, sömnproblem, ångest och depression. Metoden kan öka förmågan att hantera negativa tankar och att förstå sig själv.

Den som har någon typ av sårbarhet, som tidigare trauma eller psykisk sjukdom, bör ha någon form av handledning och en stöttande omgivning om de väljer att pröva meditation.

Friskvård

Den 1 juli 2020 utökade Skatteverket det friskvårdsbidrag som företag kan ge till sina anställda skattefritt till att innefatta friskvårdstjänster som levereras digitalt. Det betyder att meditations- och mindfulnessappar är godkända av Skatteverket. Fråga din arbetsgivare!

Källor:

<https://www.kth.se/aktuellt/nyheter/meditation-gor-dig-bättre-1.923018>

<https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/mindfulness>



Några olika sätt att meditera

Det finns väldigt många olika sätt att meditera. Vilket du väljer kan bero på vad du vill uppnå med meditationen och vilken metod som du trivs med.

Syftet med **mindfulness** är enkelt uttryckt att träna sin förmåga att vara medveten och närvarande i nuet. Detta kan ske genom att fokusera på andningen eller att analysera något man annars gör utan att

tänka på det, till exempel att ta upp ett äpple och smaka på det.

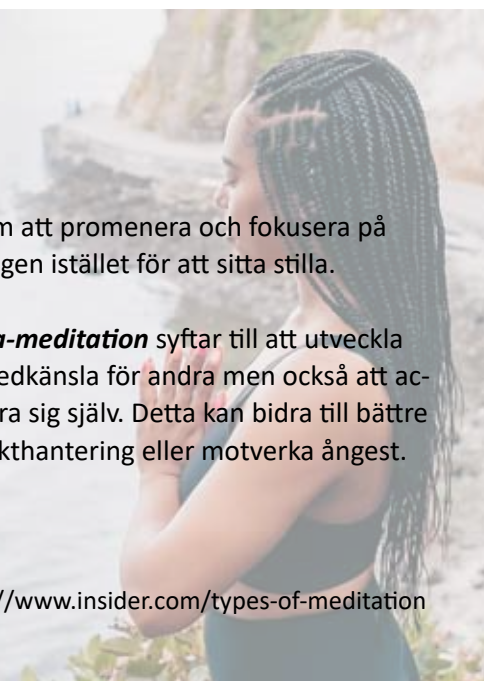
Kroppsscanning är ett sätt att bli både mer närvarande och avslappnad genom att mentalt gå igenom olika delar av sin kropp och känna efter hur den känns. Metoden kan också lindra smärta.

Gående meditation är ytterligare en metod att koppla ihop kropp och sinne, här

genom att promenera och fokusera på fotstegen istället för att sitta stilla.

Metta-meditation syftar till att utveckla sin medkänsla för andra men också att acceptera sig själv. Detta kan bidra till bättre konflikthantering eller motverka ångest.

Källa:
<https://www.insider.com/types-of-meditation>



Boktips

Vart du än går är du där – medveten närvaro i vardagen
av Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn är docent i medicin med beteenderelaterad och preventiv medicin som specialitet. Han ger konkreta råd om hur vi ska handskas med stress och visar hur viktig meditationen är i detta arbete.

Boken är indelad i tre delar. Den första ger en bakgrund till vad meditation och medveten närvaro är. Den andra innehåller enkla meditationsövningar. Den sista delen handlar om hur man kan använda medveten närvaro, mindfulness, i de dagliga rutinerna.

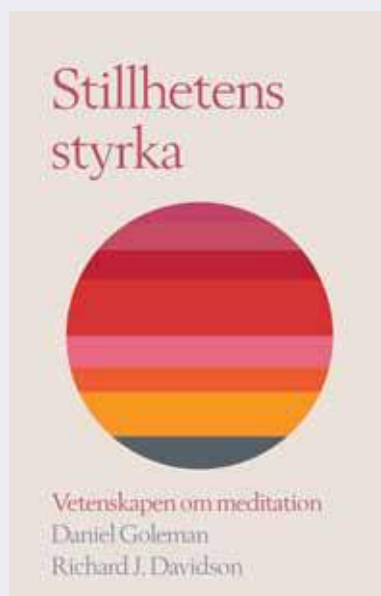


Förlag: Natur & Kultur

Stillhetens styrka – vetenskapen om meditation
av Daniel Goleman, Richard J Davidson

Psykologen Daniel Goleman och psykiatri-professorn Richard Davidson lägger fram de häpnadsväckande resultaten av sin forskning på området. Fokusförmåga förbättras snabbt, stress och inflammation dämpas påtagligt och stökiga skolklasser blir lugnare. Dessutom får läsaren möta en rad intressanta karaktärer.

Boken visar hur vi påverkas – både själsligt och kroppsligt – samt hur vi ska göra för att få ut det vi vill av meditation och mindfulness.



Förlag: Volante Översättare: Bitte Wallin

Lär dig meditera – en enkel steg för steg-guide för att uppnå inre frid och välbefinnande
av Helena Lindblom

Helena Lindblom har mediterat i över 20 år och håller bland annat kurser och föredrag, både i Sverige och utomlands. Att meditera är ungefär som att trycka på pausknappen och ge dig själv utrymme att andas. Då får du också tillgång till din största potential och den bästa versionen av dig. Det är enkelt, och ju mindre du komplicerar saker, ju bättre och lättare blir det. I denna bok får du tillgång till olika meditationstekniker som varvas med både vetenskapligt validerade påståenden och livsvisdom.



Förlag: Lindblom Academy



Inte bara vatten i gurka

Gurka är en grönsak som innehåller hälsosamma ämnen.

Botaniskt sett är gurka, *Cucumis sativus*, egentligen en frukt, närmare bestämt ett bär. Vi kallar den grönsak liksom andra vegetabilier som inte är söta. Gurkan kommer förmodligen ursprungligen från Indien. Det finns ett 30-tal arter av släktet gurkväxter, och hit räknas också zucchini, meloner och pumpor.

Gurka innehåller ungefär 97 % vatten. De andra tre procenten är intressanta. I gurka finns, liksom i många andra grönsaker, en

del folat och kalium. Halterna C-vitamin och särskilt K-vitamin är höga. Dessa fungerar bland annat som antioxidanter. K-vitamin är även nödvändigt för blodets koagulering och har betydelse för bentätheten. Gurka innehåller också fytosteroler som är bra för blodfettsbalansen.

Inom folkmedicinen används gurkfrön mot hosta och urinvägsproblem. Gurka anses gynna matsmältningen och motverka sur och uppblåst mage. Utvärtes används den för att svalka irriterad hud. Det påstås att en skiva gurka på tungan kan ta bort dålig andedräkt.

I en undersökning fann man 30 bioaktiva ämnen i gurka. De främsta var bland annat stigmasterol, β -sitosterol, scopoletin, luteolin, kaempferol, ferulinsyra, epicatechin, ellaginsyra, quercetin och apigenin.

Även om gurkan består mest av vatten har den en fräsch arom med en fin eftersmak. Om du letar på internet kan du hitta många spännande och goda recept med gurka.

Källa:
<https://www.proquest.com/docview/2602146341>

Bättre blodfettsbalans med gurka

Forskning visar att störd blodfettsbalans kan förbättras med gurkfrön.

Hyperlipidemi innebär förhöjda halter av blodfetter, främst av typen LDL, "det onda kolesterolet", och triglycerider. Det innebär ökad risk för åderförfettning och i förlängningen hjärt-kärlsjukdom och andra sjukdomar. En obalans med låga nivåer av HDL, som kallas "det goda kolesterolet", är också skadligt eftersom det bland annat transporterar överskottet av kolesterol till levern för förbränning.

Gurkfrön används traditionellt som ett

blodfettssänkande inslag i kosten. Därför ville en forskargrupp undersöka effekten av gurkfröextrakt på blodfetsprofilen hos patienter med lindrig hyperlipidemi.

Patienterna delades in i två grupper. Den ena gruppen fick gurkfröextrakt och den andra – kontrollgruppen – fick placebo under 6 veckor. BMI (body mass index) samt total-kolesterol, triglycerider, HDL och LDL uppmättes hos patienterna före och efter försöket. De två gruppernas resultat jämfördes sedan.

Gurkfröextraktets effekt på patienterna blev att total-kolesterol, LDL, triglycerider

och BMI minskade samtidigt som "det goda kolesterolet" HDL ökade jämfört med placebo.

Forskarnas slutsats var att den dagliga dosen på 500 mg gurkfröextrakt som patienterna fick hade en önskvärd effekt på blodfetsprofilen hos dessa patienter med lindrig hyperlipidemi, och därför bör gurkfrön kunna vara ett bra kosttillskott vid behandling av störd blodfettsbalans.

Källa:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886382>

Gurka kan lindra artros

Ledinflammationen artros kan lindras med gurka enligt en patientstudie.

Artros är en typ av artrit. Det är den vanligaste formen av ledinflammation, speciellt hos äldre. Sjukdomen går inte att bota men behandlas ofta med smärtstillande och antiinflammatorisk medicin samt motion för att lindra och bromsa försämring. Tillskott med glukosamin och kondroitin används ibland.

I en studie deltog 122 patienter som diagnostiserats med knäartros. Halva gruppen fick ett kosttillskott med glukosamin och kondroitin och den andra hälften fick ett extrakt av gurka. Tester gjordes för att utvärdera smärta, stelhet och knäfunktion hos deltagarna vid försökets start och sedan var 30:e dag i 180 dagar.

Efter 30 dagar hade förbättring skett med 22,44 % hos gruppen som fick gurkextrakt jämfört med 14,80 % hos de som fick glu-

kosamin och kondroitin. Vid försökets slut, efter 180 dagar, hade besvären minskat med hela 70,29 % då patienterna fått extrakt från gurka medan den andra gruppens besvär minskat med 32,81 %. Gurkextraktet hade alltså större effekt än glukosamin och kondroitin.

Källa:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30498336>

Bromelain är ett ämne unikt för ananas

Den tropiska frukten ananas med sin sötsyrliga arom är en favorit för många. Den är också nyttig. Bromelain är ett av de hälsosamma ämnena som ananas innehåller.

I ananas finns vitaminer, mineralämnen, flavonoider, fenolsyror och fibrer, men det ämne som många främst talar om är bromelain, ett ämne unikt för ananas.

Proteaser är enzymer

När man äter färsk ananas kan man ibland känna en lätt stickande känsla i munnen. Det beror på ämnet bromelain, ett protein som fungerar som ett enzym av typen proteas.

Proteaser bryter ner andra proteiner i vår mat, så att tarmarna kan ta upp näringen, och deltar i proteinomvandling i cellerna. Proteaser bildas i kroppen men finns alltså också i viss mat, främst ananas och papaya, men även kiwi, ingefära, sparris och syrade produkter som kimchi och yoghurt.

Bromelain har positiva hälsoeffekter

Bromelainets positiva effekt på näringsupptaget kan vara särskilt gynnsamt för äldre personer och patienter

med tarmsjukdomar, för de sistnämnda i dubbel bemärkelse eftersom ämnet även motverkar inflammation.

Bromelain kan användas både utvärtes och invärtes för att påskynda läkning av sår och minska svullnad och smärta.



Bromelain kan också lindra förkylningar och hosta tack vare slemlösande effekt och antiinflammatoriska egenskaper. Dessutom fungerar bromelain och andra ämnen i ananas som antioxidanter.

Studier har visat att bromelain kan motverka blodproppsbildning, gynna hjärta och kärl, öka upptaget av vissa mediciner och lindra träningsvärk. Det finns forskning som indikerar att bromelain kan hämma cancercellers tillväxt och spridning samt få cancercellerna att dö, men studier på människor saknas.

Tänk på

Vissa mediciner påverkas om man äter stora mängder ananas, och den som är osäker bör rådgöra med sin läkare. Enzymaktiviteten hos bromelain minskar av uppvärmning.

Tropiska frukter som ananas besprutas kraftigt. Välj därför ekologisk frukt och juice.

Källor:

<https://ki.se/forskning/fragor-om-mat-och-halsa>

<https://www.healthline.com/nutrition/proteolytic-enzymes>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23304525>

Visste du det här om ananas?

Statussymbol

I slutet av 1400-talet tog Columbus med sig en ananas till Europa. När de första mogna och ätbara ananasfrukterna fördes från Västindien till England på 1660-talet blev de en stor sensation. Att äga en ananas blev en statussymbol. Först i mitten av 1800-talet kunde man importera ananas då snabba ångfartyg började användas.

Ananas i mat

Ananas är jättegod som den är eller pressad till juice men även i mat och desserter. Tack vare den proteinnedbrytande förmågan hos ämnet bromelain i ananas kan frukten dessutom användas vid marinerings av kött så att det blir mörare. Däremot bör den inte blandas med mjölkprodukter som då skär sig eller gelatin som då inte stelnar.

Roséananas

En ananassort med rosa fruktkött har tagits fram. Den är extra söt och innehåller mer av färgämnet lykopen eftersom det inte bryts ner till betakaroten som i vanlig ananas. Lykopen finns även i exempelvis tomater. Ämnet är bra för hälsan och fungerar bland annat som antioxidant. En roséananas kostade motsvarande 400 kr i USA 2020.

Nitrat, tarmflora och prestation

Det finns ett samspel mellan kväveoxid, en frisk tarmflora och prestationsförmåga. Att äta nitratrik kost som rödbetor kan få mer kväveoxid att bildas.

Gröna bladgrönsaker och rödbetor innehåller nitrat som munbakterier reducerar till nitrit vilket i sin tur omvandlas till kväveoxid i magen och blodet. Bland annat blodkärlsfunktion, vävnaders syretillförsel och cellers energitillverkning påverkas positivt, och detta gynnar både hjärt-kärlhälsa och prestationsförmåga. Nitrat kan lagras i musklerna.

Kväveoxid gynnar frisk tarmflora

I den sura miljön i magen bildas kväveoxid vilket skyddar mage och tarm mot infektion av skadliga bakterier och inflammation. Dessutom hålls slemhinnor och cellskikt friska och välfungerande. Detta ger också en bra miljö för en frisk bakteriesammansättning i tarmarna. En frisk tarmflora tros bidra till lågt

pH-värde vilket gynnar kväveoxidbildningen.

Tarmbakterierna har stor betydelse för hälsan. En störd bakteriesammansättning i tarmarna kan förmodligen återställas av kväveoxid bildad från nitratrik kost. Det är oklart om det beror på att skadliga bakterier elimineras av kväveoxiden eller om kväveoxiden gynnar de goda bakterierna eller både och.

Frisk tarmflora ger ökad prestation

Motion har också positiv effekt på tarmbakteriernas sammansättning och både ökar antalet arter och mängden bakterier som producerar kortkedjiga fettsyror, precis som då man äter fiberrik diet. Omvänt hjälper dessa bakterier till att bibehålla muskelmassa och fysisk funktion.

Kortkedjiga fettsyror skyddar tarmens innerskikt och har många goda hälsoeffekter. De är förmodligen även inblandade i kroppens anpassning till träning. Dessa ämnen kan därför förbättra prestationsförmågan. Det finns nämligen en koppling mellan kortkedjiga

fettsyror och ökad prestationsförmåga.

Forskare har sett en ökning av en viss bakterietyp, *Veillonella*, hos maratonlöpare efter ett lopp. Detta kan bero på att laktatet som musklerna bildar kan transporteras till tarmarna och omvandlas till den kortkedjiga fettsyran propionsyra. Detta ämne kan dessutom användas av musklerna till processer som förbättrar prestationsförmågan. Samtidigt har man sett att möss vars tarmflora störts av antibiotika fått försämrade uthållighet på löpband och minskad produktion av kortkedjiga fettsyror.

Ovan nämnda bakterietyp är densamma som den i munhålan som har den största betydelsen för nitratomvandlingen där. Det är därför bakteriedödande munsköljmedel inte bör användas.

Källa:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33255362>

DYGNSRYTMEN KAN PÅVERKA

Morgonträning och rödbetsjuice

När på dygnet du tränar eller tävlar kan påverka din prestation. Rödbetsjuice kan hjälpa om du har sämre ork på morgonen.

Motion ingår som bekant i en hälsosam livsstil. Muskelstyrka, uthållighet och välbefinnande ökar. Hur bra din idrottsprestation blir vid ett visst tillfälle kan bero på tiden på dygnet och din dygnsrytm. Det är vanligt att orken är sämre på morgonen.

Det är allmänt känt att rödbetsjuice kan förbättra prestationsförmågan på både kort och lång sikt. Man har sett förbättringar i både styrka och uthållighet. Många dricker rödbetsjuice före träning eller tävling.

Prestation på morgon och eftermiddag

En forskargrupp ville undersöka om en dos rödbetsjuice även kan motverka morgonens nedgång i prestationsförmåga i ett kort och explosivt träningspass.

Tio manliga elitidrottare inom kortdistanslöpning deltog i försöket. Deltagarna fick utföra tre pass med likadana fysiska tester; ett på morgonen då de fått en shot koncentrerad rödbetsjuice 2 timmar före, ett på morgonen då de fått placebo (svartvinbärsjuice) i stället för rödbetsjuice samt ett på eftermiddagen utan något tillskott av juice. Mellan varje pass gick det tre dagar.

Försämring motverkades av rödbetsjuice

Som väntat var idrottarnas prestationsförmå-

ga lägre på morgonen då de fått placebo än på eftermiddagen. Däremot var prestationsförmågan inte sämre på morgonen då de fått rödbetsjuice jämfört med deras prestation på eftermiddagspasset. Idrottarna upplevde samma nivå av utmattning efter varje pass. Jämfört med de två andra passen var hjärtfrekvensen lägre under morgonpasset då de druckit rödbetsjuice.

Enligt denna studie kan rödbetsjuice förhindra nedgången i prestation under träning eller tävling på morgonen.

Källa:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33430250>

Siktar mot guld i elitserien i squash

Jennifer och Beatrice tävlar tillsammans i den högintensiva racketsporten squash. De har hittat en balans i livet där deras idrott har en given plats.

Både Jennifer och Beatrice, eller Bea som hon kallas, bor i norrköpingstrakten med sambo och barn.

Idrott har alltid varit en naturlig del av livet och ger glädje och ork både i privatlivet och på jobbet, tycker de. Att det sedan blev just squash beror på att de fastnade väldigt snabbt när de började träna för sin dåvarande tränare, på Squashcenter, som såg deras potential. Squash är en högintensiv sport där man tar ut sig till max vid varje pass, samtidigt som sporten kräver precision och logiskt tänkande i varje slag, och det älskar Jennifer och Bea. Både kropp och knopp är helt slut efter ett träningspass.

Beroende på hur livspusslet ser ut tränar de 3–5 pass i veckan. De har tillsammans tävlat i SM och tagit sig från division 1 till elitserien. Deras mål är att vara bland topp 10, och de siktar denna säsong mot guld i elitseriespelet.

Bra kost, återhämtning och rätt träning

Det är viktigt med "de tre benen" bra kost, återhämtning och rätt träning, särskilt för Jennifer som har en autoimmun sjukdom. Det gör att hon uppskattar extra mycket dagarna hon är frisk och kan träna och må bra. Fuskas man för mycket med något av de tre benen faller man ganska snabbt.

De dricker båda rödbetskoncentrat innan träning. Vid frukost dricker de rödbets- och lingonjuice och juice med ingefära för att orka dagens alla provningar. Att dricka juicerna är självklart, tycker de. En bra livsstil ger välbefinnande som i sin tur leder till ett bra liv.

– Som småbarnsmammor som också jobbar och tränar hårt behöver vi boosta kroppen med bra råvaror, menar de.



Livspusslet ska fungera

De positiva erfarenheterna av livet med familj och barn gör att de hittat en bra balans under de här åren och inte pressar sig lika hårt som förr, även om de tränar lika hårt, och det har gjort att deras träningar och tävlingar fått bättre kvalitet. De har väldigt stort stöd från sina respektive livspartner. Sammanhållningen i klubben och det sociala runt omkring betyder också otroligt mycket. Deras damlag ställer alltid upp för varandra i vått och torrt.

På frågan om vad de gör när de inte jobbar eller spelar squash berättar Jennifer att hon campar med familjen, och hon gillar också att vandra. Bea och hennes sambo hade golf som gemensamt intresse men nu tar squashen all hennes lediga tid, säger hon.

Mental inställning viktig

Till den som idrottar och vill uppnå sina mål inom framförallt squash vill Jennifer och Bea framhålla att självdisciplin och vilja att

utvecklas är grundstenarna för att komma framåt och bli bättre i squash. Alla timmars nötnade av teknik och kondition ger resultat i slutändan. Att dessutom dela resan med någon med samma mål är en ännu bättre sporre att uppnå nya högre mål. Även att ha kul är viktigt för att komma vidare. Ingenting är så viktigt som en positiv inställning för att orka allt jobb som ligger bakom de milstolpar man har uppnått.

– Man behöver ha psyket i schack lika mycket som det fysiska när man spelar, säger Bea och Jennifer.

Träna och tävla

Jennifer och Bea berättar att squash är en rolig sport som är mycket utmanande konditionsmässigt. Det krävs en viss bollkänsla för att kunna hålla igång bra spel. Det är en liten sport som borde uppmärksammas mer främst för att den klassas som en av världens hälsosammaste sporter.

Att komplettera squashspelandet med annan träning, som intervallträning och styrketräning, ökar prestationen på planen. Övningar som innefattar snabbt fotarbete och egen slagträning är bra om man vill ut och tävla.

– Squash är en av få sporter där kvinnor internationellt tjänar mer än männen, vilket är häftigt. Nationellt är konkurrensen inte så stor bland kvinnor tyvärr, med det är något Squashförbundet lyfter och jobbar mot. Däremot är konkurrensen stor internationellt, främst finns det många duktiga egyptier som tillhör de högst rankade i världen, berättar Bea och Jennifer.



En sund själ i en sund kropp

Att motionera regelbundet påverkar olika hjärnfunktioner positivt. Exempelvis kan tränade muskler rena blodet från ämnen som skadar hjärnan.

Uttrycket "en sund själ i en sund kropp" har du kanske hört förut. Det är allmänt känt att motion är bra för hjärnan och det psykiska välbefinnandet. Motion kan till exempel motverka depression. Forskning har visat att 30 minuters promenad 3 gånger i veckan ger samma resultat som medicin vid lättare till medelsvåra depressioner. Motion skyddar också bättre mot återfall.

Håll hjärnan ung med träning

Träning kan få hjärnceller att nybildas och stärka kopplingen mellan hjärnceller. Det kan också förbättra blodkärlens hälsa vilket gynnar hjärnan. På så sätt förbättras inlärning och minne samtidigt som åldrandet hos hjärnan fördröjs.

För några år sedan fann forskare vid Karolinska Institutet en av mekanismerna bakom träningens hälsosamma effekter på hjärnan.

Kynurensyra skyddar hjärncellerna

Ämnet kynurenin bildas vid stress. Det kan omvandlas till andra ämnen som har antingen nervcellsskadande eller nervcellsskyddande egenskaper. Inflammation i musklerna kan driva på omvandlingen till skadliga ämnen.

Kynurenin och vissa av dess nedbrytningsprodukter transporteras till hjärnan där det kopplas till bland annat nervcellsinflammation, celldöd och depression. Kynurenin finns i höga halter hos personer med depression och psykisk sjukdom.

Forskarna såg att tränade muskler kan rena blodet från kynurenin genom att omvandla det till kynurensyra. Motion får musklerna att öka nivåerna av ett visst protein som i sin tur leder till högre nivåer av ett enzym som omvandlar det skadliga ämnet kynurenin till kynurensyra. Ämnet kan inte ta sig in i hjärnan utan verkar nervcellsskyddande genom att mängden av både kynurenin och vissa av dess skadliga nedbrytningsprodukter minskar innan de når hjärnan.

Bättre ämnesomsättning

I en ny studie med möss tittade forskarna på

funktionen hos det bildade ämnet kynurensyra i fettvävnaden. Här finns både fettceller och immunceller. De har en receptor som kan aktiveras av kynurensyra.

Överviktiga möss med förhöjt blodsocker fick en daglig dos kynurensyra motsvarande den som fås efter träning. De slutade gå upp i vikt samtidigt som deras glukostolerans förbättrades så att blodsockervärdet minskade, trots att de fortfarande åt lika mycket. Hos fettcellerna ledde kynurensyran till en omvandling av vitt fett till energiförbrännande brunt fett. Fettförbränningen ökade alltså.

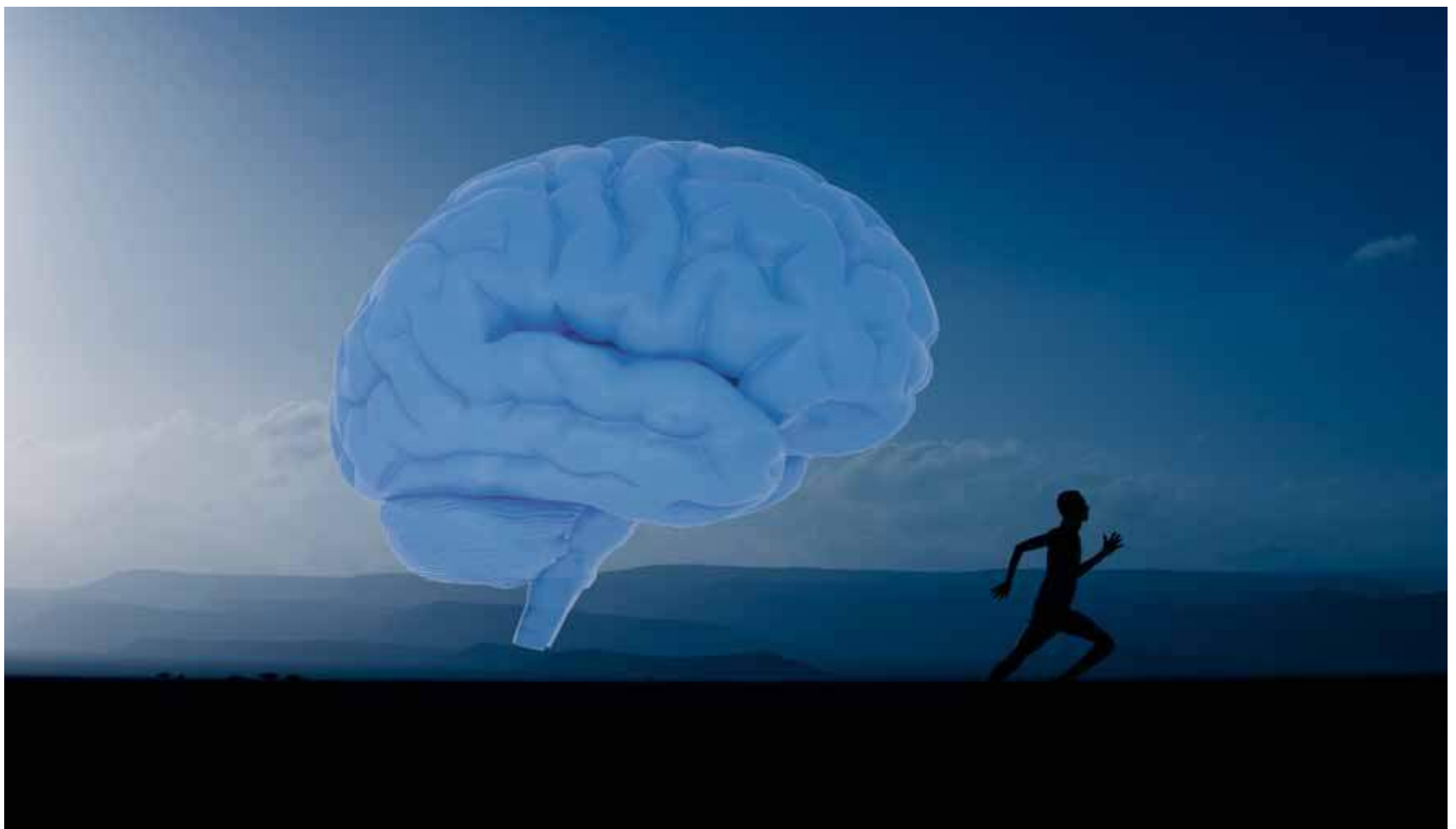
Antiinflammatoriska effekter

Hos immuncellerna ökade kynurensyran immunförsvarets antiinflammatoriska egenskaper som skyddar mot bland annat nervcellsinflammation.

Källor:

<https://nyheter.ki.se/darfor-ger-motion-en-sund-sjal-i-en-sund-kropp>

<https://www.hjarnfonden.se/2016/08/varfor-mar-hjarnan-bra-av-motion>



En rot för roten – gurkmeja

I gurkmeja finns kurkumin och andra ämnen med antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper. Detta anses skydda nervcellerna i hjärnan.

Samtidigt som livslängden ökar i världen ökar också antalet människor som lider av åldersrelaterad nedsatt kognitiv förmåga och neurodegenerativa sjukdomar (se faktarutan här bredvid).

Oxidativ stress och inflammation

Ofta förekommer oxidativ stress, låggradig inflammation och störda cellfunktioner tillsammans med ämnesomsättningsstörningar som samtidigt är riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2. Detta påverkar nervsystemet och blodkärlen negativt och kan leda till nedsatta funktioner i hjärnan.

I gurkmeja finns bland annat ämnet kurkumin. Detta ämne har studerats mycket och har uppmärksammats för sina antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper.

Motverkar försämrade hjärnfunktioner

Många djurstudier stöder hypotesen att kur-

kumin gynnar kognitiv hälsa genom att både förbättra den och motverka en försämring över tid. I en studie med 60 friska personer i åldern 60–85 år undersöktes den kognitiva effekten av kurkumin både efter en dos och efter 4 veckors intag. Forskarna såg att kurkumin orsakade en signifikant förbättring av koncentration, arbetsminne och stresstålighet jämfört med placebo. Dessutom fick deltagarna bättre blodfettbalans.

I en annan undersökning där deltagarnas minne och uppmärksamhet förbättrades då de fick kurkumin såg man också en koppling till minskning av biomarkörer för Alzheimers sjukdom.

Inte bara kurkumin i gurkmeja

Det finns andra studier som indikerar att kurkumin förbättrar den kognitiva hälsan eller hämmar en försämring över tid, men också studier där man inte ser något samband. Ett problem är att kurkumin inte tas upp så lätt i kroppen och att det som tas upp bryts ner snabbt.

I gurkmeja finns förutom kurkumin även andra curcuminoider, turmeroner och polysackarider som har antiinflammatoriska

effekter. Det kan därför finnas anledning att hellre prova gurkmeja än kapslar med endast kurkumin. Ta den gärna tillsammans med svartpeppar och fett som anses öka biotillgängligheten.

Källor:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33946356>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25277322>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29246725>

Vid **neurodegenerativa** sjukdomar drabbas nervcellerna i nervsystemet då de långsamt bryts ner och förtvinar. Hit hör bland annat demenssjukdomar som Alzheimers sjukdom samt vaskulär demens som beror på minskat blodflöde i hjärnan.

Kognitiv förmåga handlar om hjärnans förmåga att ta emot, bearbeta, lagra och plocka fram information. När den är störd kan man exempelvis få svårt att minnas, koncentrera sig eller förstå och följa en instruktion. Man kan också få svårt att orientera sig.



Drick frukt. Drick grönsaker. Drick bär.

RÅ GURKMEJA



RÅ Gurkmeja är en härlig gyllene juiceblandning med noga utvalda råvaror fulla med vitaminer, mineraler och antioxidanter.

RÅ Gurkmeja är ekologisk, osötad och helt utan tillsatser. Den passar lika bra att dricka som shot eller juice. Kan även spädas med en skvätt vatten för den som vill ha en mildare smak. Den naturliga sötman från päron, äpple och morot balanseras med havtornsbärens uppiggande syrliga smak. Tillsammans blir det en otroligt god blandning.

Köp nu på RÅ.se eller i din matbutik!

RÅ