

Råkraften.

NR 18-19



&

SKICROSS

Sandra Näslund är världsbäst i banan.

STRETCHA

Ska man stretcha eller inte, det är frågan.

FÄRGGLAD MAT

Forskning om grönsaker, frukt och bär.

Träna online

Viljan att motionera och samtidigt hålla avstånd på grund av risk för smittspridning har ökat efterfrågan på onlineträning.

Att köra ett träningspass med hjälp av ett program på datorn eller mobilen passar många eftersom du kan träna när och var du vill samtidigt som du kan följa med i ett färdigt program. Det är ingen ny företeelse, däremot har antalet motionärer som väljer detta sätt ökat enormt på grund av restriktioner och råd om att hålla avstånd till varandra under pandemin. Även om vi fortfarande helst inte ska trängas på exempelvis gym, beroende på vilka rekommendationer som gäller för tillfället och hur man själv känner, behöver vi fortsätta träna. Det kanske är viktigare än någonsin nu. Träning är bra för både den fysiska och den psykiska hälsan. Många har börjat träna utomhus, kanske med sällskap på behörigt avstånd. Vandring och terränglöpning har blivit väldigt populärt.

Träningsprogram

Allt fler som lever på att tillhandahålla träningsmöjligheter har fått utvidga sitt sätt att nå kunderna. Onlinebaserade träningsprogram eller motionspass – ofta med kända träningsprofiler – växer fram i snabb takt, ibland kopplat till kostrådgivning och föreläsningar. Utbudet av träningsappar ökar. Det finns också många gratis träningsprogram om man letar på internet. Chansen är stor att det bland det stora utbudet finns någon typ av träning som passar just dig och den nivå du vill hålla.

Det skattefria friskvårdsbidraget innefattar nu även friskvårdstjänster som levereras digitalt.

Motivation att träna

Personlig plan och vägledning, loggbok och träningsstatistik, kaloriberäkningsprogram, forum där man kan möta andra deltagare digitalt – variationerna av "tillbehör" är många. Vissa tycker att detta ökar motivationen att inte bara börja träna och leva hälsosamt utan också att fortsätta med sin livsstilsförändring.



Vi äter med ögonen också, sägs det. Grönsaker, frukter och bär har ofta aptitliga färger. Dessa färgämnen är samtidigt nyttiga för oss. Men även andra ämnen i dessa godsaker har positiva effekter på hälsan för den som äter dem. I Råkraften kan du ta del av intressant forskning, denna gång om bland annat broccoli och gurkmeja.

Kost och motion går hand i hand. Båda är viktiga men ibland kan det vara svårt att ställa om till en hälsosam livsstil. Då kan det ena underlätta det andra. Före och efter träningspasset då – ska man stretcha? Vi har tittat lite närmare på de råd som finns.

Att den svenska medaljskörden blev stor i de olympiska vinterspelen 2022 har väl inte undgått någon. En av våra favoriter är skicrossåkaren Sandra Näslund. Läs om henne i detta nummer.



Anneli Pedersen Brandt
Redaktör

Redaktion:

Anneli Pedersen Brandt
Thomas Sjölander

Ansvarig utgivare:

Thomas Sjölander

Grafisk form:

Anneli Pedersen Brandt

Tryck:

Tellogruppen Söderköping, april 2022

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.



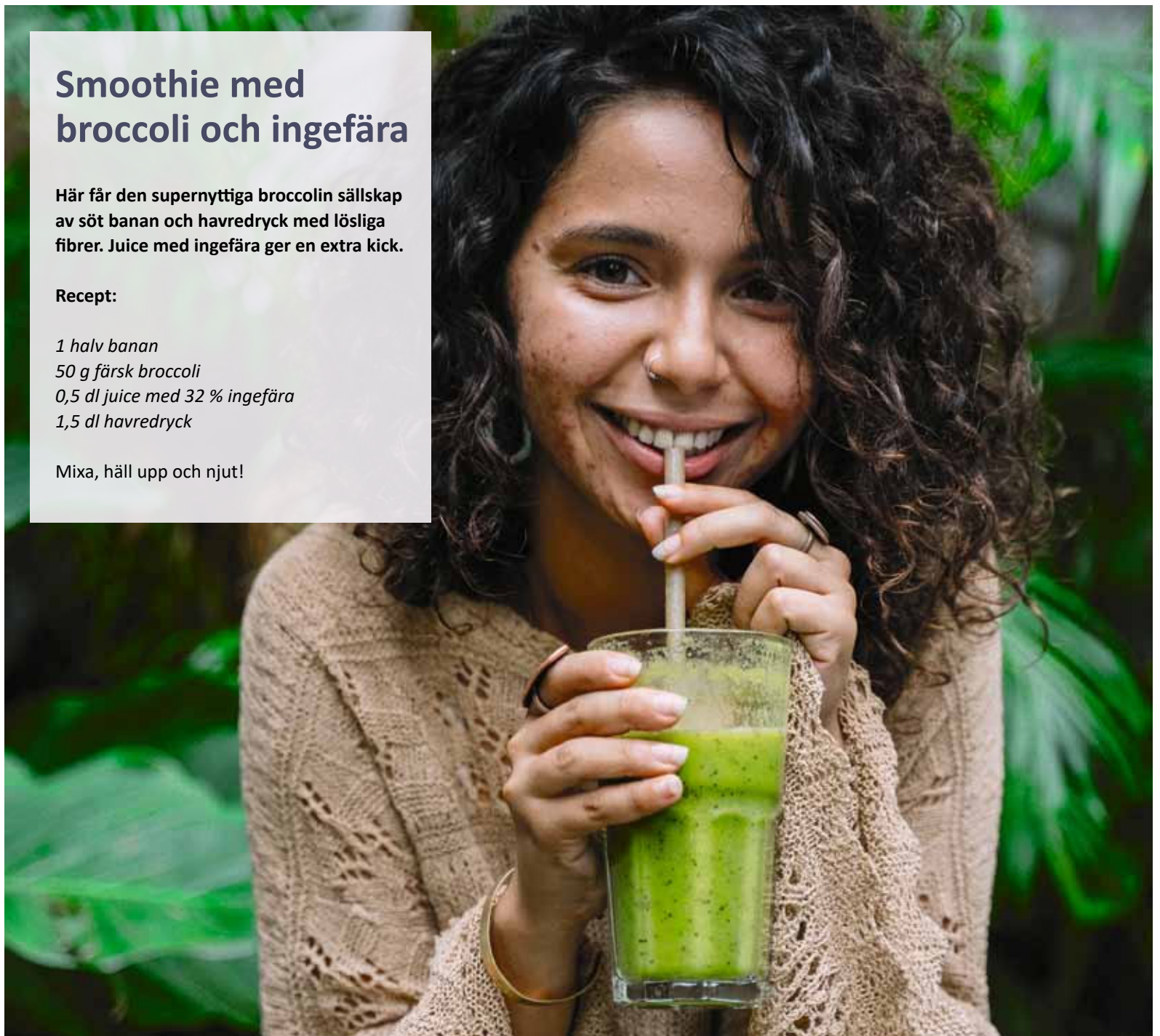
Smoothie med broccoli och ingefära

Här får den supernyttiga broccolin sällskap av söt banan och havredryck med lösliga fibrer. Juice med ingefära ger en extra kick.

Recept:

1 halv banan
50 g färsk broccoli
0,5 dl juice med 32 % ingefära
1,5 dl havredryck

Mixa, håll upp och njut!



Rödbetans färgämne för hjärtat

I rödbeta finns många ämnen som kan skydda och stärka blodkärl och hjärta och minska risken för sjukdom. Ett av dem är antioxidanten betanin.

Rödbetan är en otroligt nyttig grönsak på flera sätt. När det gäller just hjärta och kärl finns en hel lista med ämnen med positiva effekter paketerade tillsammans i rödbetan.

Många hälsosamma ämnen i rödbeta

Rödbetans nitrater omvandlas i kroppen till nitrit och sedan till kväveoxid som skyddar hjärtat och blodkärlen, bland annat genom att sänka blodtrycket. I rödbeta finns också kalium, ett mineralämne som är viktigt för hjärtats funktion. Mindre känt är att rödbeta innehåller aminosyran betain, eller trimetylglycin, som också kan motverka hjärt-kärlsjukdom genom att sänka nivåerna av ämnet homocystein. Dessutom får rödbeta sin fina

färg från färgämnen som bland annat fungerar som antioxidanter.

Oxidativ stress och inflammation

När kroppen inte hinner med att hålla fria radikaler nere på rätt nivå uppstår oxidativ stress. Detta orsakar inflammation i blodkärlen vilket skadar deras funktion och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Antioxidanter kallar man ämnen som oskadliggör fria radikaler så att de inte kan oxidera och skada viktiga molekyler i kroppen, men även ämnen som gynnar kroppens eget antioxidativa försvar.

Rödbetans betanin som antioxidant

I rödbeta finns betalainer som är färgämnen. Det främsta färgämnet i rödbeta är betanin som ingår i undergruppen betacyaniner. Rödbetans färgämne betanin klarar sig genom matsmältningen och absorberas via tarmslemhinnan och når blodplasman i aktiv form. Betanin kan då stoppa fria radikaler och

skydda fetthinnehållande strukturer och molekyler samtidigt som ämnet kan starta genernas egna antioxidativa funktioner. Dessutom kan betanin motverka inflammationsdrivande processer. På detta sätt skyddas blodkärlen från skador och åderförfettning vilket minskar risken för högt blodtryck och sjukdomar i hjärta och andra organ.

Var rädd om rödbetans ämnen

En del av ämnena är vattenlösliga, och kokar du rödbetorna och håller bort kokvattnet förlorar du en hel del av dessa ämnen. Inta hellre rödbetorna rårivna, ugnstrostade, ångkokta eller pressade till juice. Använd inte bakteriedödande munsköjmedel eftersom nitrat-nitrit-kväveoxidprocessen störs då.

Källa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32997545>



Broccolins superkrafter

En kålväxt som är uppskattad för sin milda smak och sina hälsosamma ämnen är broccoli. Den är väldigt näringsrik men innehåller få kalorier.

Broccolin kan ätas rå eller tillagad. Den innehåller mycket folat, vitamin B6, vitamin C, fosfor och kalium. En del tiamin, riboflavin, kalcium och andra näringsämnen finns också i denna nyttiga grönsak. Övriga ämnen i broccoli som sägs ha goda hälsoeffekter är fytosteroler, kaempferol och glukosinolater som bildar sulforafan. Många av ämnena i broccoli har antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper.

Kaempferol och inflammation

Ämnet kaempferol är en polyfenol, närmare bestämt en flavonoid. Flavonoider har en mängd goda egenskaper, som antiinflammatoriska, antioxidativa och antimutagena effekter. Kaempferol finns även i exempelvis blomkål och morötter.

Typiskt vid åderförfettning är kronisk inflammation i blodkärlen. Riskfaktorer för åderförfettning är blodfettssubbningar och förhöjd mängd fria radikaler. Både högt blodtryck och högt blodsocker kan skada blodkärlen. Den vanligaste komplikationen vid diabetes typ 2 är åderförfettning. I försök har forskare visat att kaempferol motverkar dessa riskfaktorer och inflammationen på flera sätt på både cell- och molekylnivå.

Exempel på kliniska försök som gjorts är ett med patienter med diabetes typ 2, ett med friska deltagare och ett med manliga rökare med inflammation. I dessa tre försök visades att kaempferol minskade biomarkörer för inflammation.

Fytosteroler och blodfetter

Steroler är en typ av steroider. Till våra steroler hör kolesterol och några steroidhormoner. Växternas steroler kallas fytosteroler. Några av dem är sitosterol, kampesterol och stigmasterol. Broccoli innehåller framför allt sitosterol och kampesterol. Fytosteroler kan blockera kolesterolupptagningsställen i människans tarmsystem och därmed minska kolesterolupptaget från maten.

Kosttillskott eller berikade livsmedel med stora mängder fytosteroler tros däremot riskera att störa ämnesomsättningen. Med kost som innehåller fytosteroler naturligt kan man inte få i sig för mycket.

Sulforafan bildas från en glukosinolat

I broccoli finns glukosinolaten glukorafanin. Ämnet är växtens skydd mot yttre påverkan från exempelvis skadedjur eller torka. Från glukorafanin bildas sulforafan med hjälp av ett enzym som finns både i växten själv och i tarmfloran hos oss och andra däggdjur.

Många olika funktioner har beskrivits hos sulforafan som visar på dess anticancerogena effekter. Ämnet anses också ha antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper.

Sulforafan och diabetes typ 2

En viktig sjukdomsmekanism vid diabetes typ 2 är leverns förhöjda glukosproduktion. En svensk forskargrupp sökte efter ett ämne som motverkar detta utan de begränsningar och biverkningar som medicinen metformin har.

Efter analyser av tusentals ämnen hittade forskarna sulforafan som teoretiskt hade de bästa och flesta effekterna på de 50 gener som är inblandade i sjukdomen.

När forskning med celler och diabetessjuka möss och råttor visat positiva resultat gjordes en studie med ett hundratal patienter varav de flesta åt metformin. Deltagarna fick under 12 veckor antingen sulforafan eller placebo.

Patienter som trots metformin har dåligt reglerat blodsocker har förhöjd glukosproduktion i levern. I studien fick just dessa deltagare tydligt förbättrat fastebloodsocker värde av sulforafan. Om de dessutom var överviktiga blev både blodsocker och fastebloodsocker bättre. De med dåliga blodfettsvärden och indikation på fettlever fick särskilt stor effekt av sulforafan.

Forskarnas data visade att den positiva effekten inte berodde på ökat insulinupptag utan på minskad glukosproduktion i levern.

Källor:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32906577>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31590459>
<https://www.gu.se/nyheter/broccoli-i-fokus-nar-ny-substans-mot-diabetes-identifierats>



Hjärtats beskyddare granatäpplet

Hjärtat behöver friska blodkärl för att fungera bra. Granatäpplet kan motverka riskfaktorer för sjukdomar i kärl och hjärta.

Granatäpplets vackert röda fruktkött älskas i hela världen för den goda smaken. Med lite möda kan man skala frukten och njuta av den som den är, men det är också vanligt att pressa den till juice. Inte bara gott utan också nyttigt.

Riskfaktorer för hjärtsjukdom

För att hjärtat ska få vara friskt behöver blodkärlen och blodcirkulationen fungera bra. Det gör de inte vid högt blodtryck och åderförfettning. Blodfettssrubbnings och inflammation ser man ofta vid dessa sjukliga tillstånd, likaså oxidativ stress då det är obalans mellan antioxidanter och fria radikaler som då kan orsaka skador.

Många ämnen med goda hälsoeffekter

Granatäpple har studerats flitigt när det gäller hjärt- och kärlhälsa. Frukten innehåller rikligt med hälsosamma ämnen som motverkar riskfaktorer för sådana sjukdomar, exempelvis kalium, antocyaniner, flavonoler och de för granatäpple unika ämnena punicsyra och punicalagin.

Kalium är ett mineralämne som behövs för reglering av blodtrycket. Flera ämnen i granatäpple fungerar som antioxidanter och motverkar att oxidativ stress uppstår. Andra positiva effekter de har är att stimulera kväveoxidbildningen från kärlväggarnas innerskikt. Blodkärlen vidgas då så att blodtrycket sjunker och blodflödet förbättras. Dessutom har granatäpple antiinflammatoriska egenskaper, och det skyddar blodkärlen från åderförfettning.

Patienter blev bättre av granatäpplejuice

I en studie med patienter med svår åderför-

fettning i halsens blodkärl fick 10 av deltagarna dricka granatäpplejuice varje dag.

Forskarna såg efter ett år att tjockleken på förfettningarna hade minskat med 30 % medan en grupp deltagare som inte fick granatäpplejuice i stället hade fått en ökning av tjockleken med 9 %. Man såg också att det systoliska blodtrycket sjunkit med 12 % när deltagarna druckit granatäpplejuice. En biomarkör som indikerar härskning – oxidation – av blodfetter minskade med 19 % samtidigt som den totala antioxidantstatusen i blodet ökade med 130 %. Att dricka granatäpplejuice verkar alltså kunna bidra till god hälsa i blodkärl och hjärta.

Källor:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28608832>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15158307>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16626982>

Sett på Facebook

För 6 månader sedan genomgick jag en 5-timmars öppen bypassoperation av hjärtat (en trippel-bypass).

En vän rekommenderade mig att dricka granatäpplejuice – jag hittade er webbsida och min 2:a beställning kom idag.

Jag känner att dricka denna 100 % granatäpple varje morgon har gett mig mer energi att hjälpa mig ta mig igenom mina nya utmaningar i livet.

Jag är så tacksam över att ha fått en ny chans i livet och jag är så glad att er produkt kommer att vara en del av min frukost varje morgon.

Tack så mycket för en underbar service och en härlig juice!

(Kund, översatt från engelska)

Före och efter träningen – stretcha?

När du tränar värmer du förmodligen upp före och varvar ner efteråt. Kanske stretchar du på något sätt. Men hur och när?

Att motionera är hälsosamt och det finns otaliga sätt att göra det, hur många träningstips som helst och mängder med träningsprogram att följa. Vila och kost påverkar inte bara välbefinnandet och hälsan utan också hur mycket du får ut av motionen. Men direkt före och efter själva träningspasset då?

Uppvärmning och nedvarvning

Innan ett träningspass rekommenderas att värma upp med en aktivitet som får igång hela kroppen, exempelvis cykling eller jogging, och att börja på låg nivå för att gradvis öka puls och kroppstemperatur så att blodcirkulationen och syresättningen ökar, musklerna mjukas upp och lederna smörjs. Om en specifik muskelgrupp sedan ska tränas bör man värma upp med en lägre belastning först.

Efteråt föredrar de flesta att varva ner i stället för att bara gå rakt in i duschen. Exempel på nedvarvning är att gradvis sänka tempo och belastning 5–10 minuter efter själva träningspasset. Det sägs underlätta borttransport av mjölksyra och andra slaggprodukter från musklerna så att återhämtning och uppbyggnad gynnas.

Stretcha före eller efter

Den som vill öka rörligheten stretchar oftast i samband med ett träningspass eller i ett

särskilt stretchpass. Muskler och leder bör vara uppvärmda innan. Många varvar uppvärmning med stretchning. Ofta är rörligheten färskvara och sitter inte i så länge.

Att man däremot ska kunna minska träningsvärken genom att stretcha efteråt har man inte kunnat visa vetenskapligt, men var och en avgör själv om det känns bra eller inte. Lyssna på kroppen!

Det finns olika typer av stretchning. Vissa som ger mer uppvärmning än ökad rörlighet och andra som förutom ökad rörlighet samtidigt stärker muskler och leder i den nya ytterpositionen. Stretchning används också inom sjukvården som behandlingsmetod.

Hur man stretchar beror på vad man vill uppnå. Är rörligheten i en muskel på den ena sidan av kroppen sämre än på den andra? Är det extra viktigt med rörlighet i din sport eller krävs främst muskelstyrka och explosivitet? Alla har också olika fysiska förutsättningar. Äldre är stelare än yngre och män är stelare än kvinnor. Den som däremot är överrörlig ska nog undvika stretchning helt.

Stretchning kan utföras passivt med hjälp av den egna kroppsvikten, en kompis eller ett redskap. Vid aktiv stretchning används ett muskelpar, exempelvis biceps och triiceps i armen, där den ena sträcks ut när man spänner den andra.

Statisk stretchning

Vid statisk stretchning töjer man en avslappnad muskel i ett ytterläge och håller kvar i den positionen en längre stund, för att sedan efter kort vila töja ytterligare lite

till och hålla kvar ett tag. Själva muskeln blir inte starkare och den ökade rörligheten kräver förmodligen att muskeln tränas upp i den nya positionen. Denna typ av stretchning bör hellre användas efter träningen än före eftersom den kan ha negativa effekter på muskelstyrka och explosivitet. Den som sysslar med en idrott som kräver extremt hög rörlighet använder kanske ändå statisk stretchning före passet.

Dynamisk stretchning

Den dynamiska stretchningen utförs aktivt i en rörelse. Musklerna får då samtidigt bättre stabilitet och styrka i ytterläget eftersom de arbetar under rörelsen, som när man går in i ytterläget, håller kvar där endast en kort stund och sedan går tillbaka. Vid ballistisk stretchning gungar man fram och tillbaka i muskelns ytterläge.

KAT-metoden

KAT – eller PNF på engelska – är en variant som innebär att muskeln töjs statiskt, därefter spänns i ytterläget och sedan slappnar av, vilket upprepas flera gånger. Vissa rekommenderar inte KAT före aktivitet.

Källor:

<https://actifys.se>

<https://www.idrottsforskning.se/stretcha-eller-inte-stretcha-guide-till-den-basta-rorlighetstrainingen>

<https://www.styrkeprogrammet.se/tranings-guide/23>



Lever och lingon – hälsorecept

Det här låter kanske som en maträtt men är inte ett recept på en middag, däremot kan kanske lingon vara ett recept mot fettlever och dess följder.

Det blir allt vanligare med fettlever som inte beror på högt alkoholintag – NAFLD. Orsaken är oftast övervikt. Oxidativ stress och höga halter av fria fettsyror i blodet är typiskt vid fettlever. Med tiden kan leverinflammation, leverfibros då levercellerna förstörs och ersätts av bindväv, skrumplever och levercancer utvecklas.

Hälsosamma polyfenoler i lingon

Lingon är rika på polyfenoler, exempelvis antocyaniner och resveratrol, som har anti-oxidativa och antiinflammatoriska effekter. Forskning har visat att lingon kan motverka den skadliga effekt som fet kost har på kolesterol- och blodsockernivåerna. Ämnena i lingon har i vetenskapliga studier också visats motverka störd ämnesomsättning i levern som leder till leversjukdomar. Detta är något som intresserar forskare runt om i världen.

Lingon motverkar effekter av fet kost

I en finsk studie undersökte forskare om tillskott av lingon hade någon betydelse för hur fet kost påverkade utveckling av fettlever hos möss. De såg att fet kost orsakade en tydlig förändring hos levern och främst påverkade gener som är inblandade i inflammation samt ämnesomsättning av glukos och fett. Tillskott av lingon motverkade den feta kostens påverkan på en mängd av dessa gener och hämmade på så sätt den skadliga effekten.

Leverskada motverkas med lingon

Forskare i Kanada studerade också leverskador hos möss som fått fet kost och jämförde med möss som förutom fet kost fått tillskott av lingon. Mössen som fått enbart fet kost fick leverskador med fettlever, ökad fettoxidation och inflammationsproteiner i levern. Hos de möss som dessutom fått lingontillskott förhindrades leverskada och fettlever, oxidativ stress samt inflammation.

Lingon kan skydda mot leverfibros

En kinesisk forskargrupp tittade på vilken effekt lingonets antocyaniner har på lever-

celler av typen HSC (hepatisk stellatcell).

I en normal lever är de passiva, men när levern inflammeras och leverfibros utvecklas blir de aktiva. I laborietester fann forskarna att lingonets antocyaniner motverkade den skadliga aktiveringen av dessa celler på flera sätt.

De undersökte också om lingonets antocyaniner kunde skydda mot leverfibros hos råttor. Detta sjukdomstillstånd innebär att leverceller har förstörts och ersatts av bindväv som lagrats in. Sista stadiet är skrumplever. När råttorna fått antocyaniner från lingon såg forskarna bland annat minskad mängd inlagrad bindväv, ökad antioxidativ kapacitet och förbättrad leverfunktion. Lingon skulle alltså kunna ha en skyddande effekt mot leverfibros, menar forskarna.

Källor:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33917360>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34835949>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34735147>



Havtorn är en vass vitaminbomb

De små saftiga havtornsbären innehåller en unik cocktail av ämnen som anses vara bra för hälsan.

Det hörs på namnet att havtorn har vassa taggar och trivs nära havet, i Sverige främst vid Östersjökusten. Havtorn är en buske eller ett litet träd som växer vilt även i bland annat Kanada, Finland, Kina och Ryssland. Växten är mycket tålig mot både kyla, sol och torka.

Tack vare sina små, lysande orange bär odlas havtorn numera kommersiellt. För att få bär behövs både hanplantor och honplantor, och pollinering sker via vinden. Bären är syrliga och svårplockade men väl värda att ta vara på.

Massor med nyttiga ämnen

Havtorn har länge använts som hälsokost och naturmedicin. Näringsämnen och bioaktiva ämnen som har positiva effekter på hälsan finns i hela växten. Det gäller även bladen som kan användas till te. Sammansättningen av ämnen i havtornsbäret är unik, och tillsammans förstärker dessa ämnen varandras goda egenskaper.



- Man har identifierat mer än 190 bioaktiva ämnen, som flavonoider, i havtorn. Dessa kan motverka välfärdssjukdomar.
- I bären finns också oljor med fettsyror. Särskilt intressant är den för växter ovanliga omega-7 som anses påverka kroppens slemhinnor positivt. Kroppen kan tillverka omega-7 själv, men denna förmåga avtar med åldern och vid vissa sjukdomar.
- Havtorn är mycket rikt på C-vitamin. Man brukar säga att ett enda litet bär innehåller minst lika mycket C-vitamin som en apelsin.
- I havtorn finns också vitamin B2 (riboflavin), E-vitamin och K-vitamin.
- Bären innehåller mycket höga halter av karotenoider, exempelvis betakaroten som omvandlas till A-vitamin i kroppen vid behov, och lykopen. Mängden lykopen är jämförbar med den i tomater.
- Växtsteroler, som finns i havtorn, tros kunna förbättra blodfettbalansen.

Forskningsöversikt

Många av ämnena i havtorn skyddar mot oxidativ stress och inflammation. Att både fettsyror och växtsteroler förbättrar blodfettvärdena gynnar hälsan. Andra positiva effekter som nämns i en analys av forskningsresultat är sänkt blodtryck. Analysen visar också att havtorn motverkar att plack bildas och att fett fastnar i blodkärlen, något som annars kan orsaka åderförfettning.

Källor:

<https://www.intechopen.com/chapters/77352>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27616182>
http://www.scicompdf.se/membrasin/yang_erk_2003.pdf

Kost och motion går hand i hand

Nyttig kost och regelbunden motion har oerhört stor betydelse för hälsan. Kommer man igång med det ena följer ofta det andra lättare.

Att äta hälsosamt och att röra på sig regelbundet minskar risken för sjukdomar i bland annat hjärta och kärl. Det vet de flesta, men till och med om man hör till någon riskgrupp kan det vara svårt att motivera sig att växla om till en hälsosam livsstil. Även om vi förnuftsmässigt vet att det skyddar mot sjukdom på sikt, följer vi ofta känslan vi har i nuet. Att motionera kan till en början kännas jobbigt, och en nyttig kost kan upplevas som tråkig, men det behöver inte vara så.

Det är lätt att hitta tips på hur man kan komma i gång. Prova sätt att motionera som du tycker är roliga och lätta att göra till en vana. Välj hälsosamma råvaror och leta fram recept som du gillar. Minska ordentligt på onyttigheterna, kanske kan du njuta av dem till fest i stället för till vardags? Kommer man i gång med det ena följer sedan ofta det andra.

Motion triggas hälsosammare kostvanor

I en vetenskaplig studie deltog 2 680 personer som före försöket tränade mindre än en halvtimme i veckan. De fick under 15 veckor träna en halvtimme tre gånger i veckan men fick veta att de inte behövde ändra sin kost.

När forskarna jämförde deltagarnas kostintag före och efter försöket såg de att deltagarna ändå hade ändrat sina matvanor. De åt hälsosammare mat med exempelvis frukt, grönsaker, fisk och nötter och hade minskat på onyttigheter som läsk, chips och skräpmat.

Forskarna menade att det delvis berodde på att fysisk aktivitet ökar produktionen av signalämnet dopamin och ändrar kroppens aptitreglerande hormoner. Från djurförsök vet man att det minskar lusten att välja fet mat. Dessutom ger en positiv effekt av träningen ofta motivation att äta nyttigare.

Kosten kan underlätta motionerandet

Nu är det så fiffigt att det finns kost som omvänt kan underlätta motionerandet. Genom att äta rödbetor eller dricka rödbetsjuice kan orken öka, och då är det ju lättare att röra på

sig. Rödbetans nitrater omvandlas till kväveoxid som gör att blodkärlen blir mer elastiska. Blodet flyter bättre, syre och näring når ut i kroppen. Cellernas "kraftverk" blir också mer effektiva. Dessutom kan rödbeta gynna återhämtningen efter att du ansträngt dig. Men koka inte rödbetorna, då hålls en del av deras nyttiga ämnen bort med kokvattnet. Undvik också bakteriedödande munsköljmedel som skadar nitratprocessen.

Att röra på sig brukar ofta ingå i behandlingen av ledbesvär, trots att det kan göra ont i början. Vissa tycker att de då är hjälpta av ingefära eller gurkan som anses kunna minska inflammationen så att det blir lättare att motionera.



Källor:

<https://aktivtraning.se/halsosam-livsstil/halsa-och-motion/darfor-gor-motion-att-vi-ater-nyttigare>

<https://rakraften.se>



Boktips: Maten bakom resultaten

av Linda Bakkman

Sverige idrottar som aldrig förr. Det vardagliga motionerandet ökar och startplatserna till Vasaloppet och Vätternrundan säljer slut på nolltid. De flesta idrottare inser kostens betydelse för en snabbare, starkare och mer explosiv kropp, men många saknar verktyg för vad, när och hur mycket de bör äta.

Linda Bakkman, kostrådgivare i Sveriges Olympiska Kommitte, presenterar här den senaste forskningen om hur vi ska äta för att få ut maximal effekt av vår träning.

Pedagogiskt och lättillgängligt beskriver hon idrottarens näringsmässiga utmaning-

ar. Teorin varvas med inspirerande recept och tips på vad du kan ta med i träningsväskan. Här finns de viktiga uppladdnings- och återhämtningsmålen, näringsberäknade luncher och kreativa tips.

Det här är kokboken för en aktiv livsstil, ett liv i spåret, i hallen, på gymmet eller på planen. Oavsett om du siktar på världstoppen, just anmält dig till ditt första maraton eller behöver få din hårt tränande tonåring att äta mer – här är maten bakom resultaten.

Förlag: Norstedts



Sandra är snabbast i skicrossbanan

Guldmedaljören Sandra Näslund är världens bästa skicrossåkare. Men att det blev just skicross var lite av en slump. Här berättar hon själv.



Foto: Erik Segerström



Foto: Privat

Jag är uppvuxen i Kramfors. Sedan barnsben har jag åkt skidor, men att det blev just skicross var lite av en slump.

Jag har alltid gillat idrott, och fotboll på sommaren och alpin skidåkning (utförsåkning) på vintern var en bra kombination. Min pappa, som alltid varit väldigt engagerad och stöttande, var en av mina tränare fram till gymnasiet.

När jag skulle söka gymnasieskola föll valet på Tärnaby skidhem. I samma veva kom jag med i det svenska landslaget i skicross. Vintern före hade jag testat på skicross eftersom min pappa sett att en skicrossstävling skulle hållas på samma plats och samma vecka som en alpin tävling som jag skulle vara med i.

Efter några år i Tärnaby med studier och träning bor jag nu sedan snart två år i Umeå. Just nu åker jag skicross på heltid.

Skicross passade perfekt

Skicross är en inriktning inom skidsporten freestyle. Banan har doserade kurvor, terrängvågor och olika typer av hopp, likt en motocrossbana. Jag tyckte det var en häftig och rolig sport och kände redan från början att det här verkligen var en sport för mig som både gillade det alpina, att åka runt käppar, men också älskade att vara i parken och hoppa eller ta någon snabb skogsväg ner. I ungefär 10 år har jag åkt skicross nu.

Träning och förberedelser

Beroende på tid på året tränar jag 8–12 pass i veckan. Under sommaren är mitt fokus mycket på styrka och uthållighet. Ju närmare tävlingssäsongen desto mer skidåkning blir det.

Jag gillar juice. För att starta dagen tar jag en ingefärsshott. Före varje träning dricker jag rödbetskoncentrat eftersom det hjälper mig att få ut mer av träningen. Lite svartvinbärsjuice i smoothien är också gott.

När jag kopplar av vistas jag gärna i naturen och umgås med familj och vänner. Jag är intresserad av idrott över lag och tycker om att röra på mig. Alla sorts bollsporter är kul.

Meriter hittills

Min satsning har gett utdelning. Nu i år deltog jag för tredje gången i de olympiska vinterspelen vilket resulterade i ett OS-guld. Jag har två VM-guld och har vunnit den totala världscupen i skicross tre gånger och den totala freestyle-världscupen en gång. I världscupen har jag 54 pallplatser varav 28 segrar. I medaljsamlingen finns också fyra SM-guld samt två junior-VM-guld och ett silver. Målet är att utvecklas ännu mer som skicrossåkare och fortsätta hålla en hög och jämn nivå.

Tips till den som vill åka skicross

Till den som idrottar och vill uppnå sina mål, i synnerhet när det gäller skicross, vill jag säga att det viktigaste är att man har kul, idrott ska vara kul. För mig har framgångsreceptet varit att åka otroligt mycket skidor som liten när backen hemma väl var öppen. Skidor i alla dess former, allt från bana till hopp till skog och lössnö. Min allsidighet på skidorna är en stor del av vad som tagit mig dit jag är idag.

Mina råd är att träna alpint för att få en bra grund, försök även om det kan vara svårt att hitta möjligheter att träna i skicrossbana.

Eller dela upp det, fixa en start med några rullar, nöt dämpningar i hopp. Träna styrka, kondition, snabbhet och explosivitet.

Alla kan åka skicross, det är såklart ett plus om du gillar fart och hopp samt inte är rädd att trängas i banan med tre andra. Det är bra att ha en allsidighet och bra känsla på skidorna, som sagt. Gärna orädd men taktisk.

Hög internationell nivå

Skicross är en relativt ny och liten sport. Nationellt är det inte så många som håller på med sporten, kanske på grund av att det är svårt att hitta banor att träna i men också för att det inte anordnas så många tävlingar. På internationell nivå är konkurrensen ganska stor, speciellt på herrsidan. På damsidan är vi färre som tävlar, men sporten håller en hög nivå internationellt både på dam- och herrsidan.

Sandra Näslund

En skicrossstävling börjar med ett tidskval där skidåkaren är ensam i banan. De 32 snabbaste herrarna respektive damerna kvalar sedan vidare till finalerna i heat om fyra där de två första över mållinjen går vidare till nästa heat. Skicross finns som världscupgren inom freestyle och som världsmästerskap.

Gurkmeja skyddar mitokondrierna

Vid sjukdomar i centrala nervsystemet fungerar ofta cellernas mitokondrier inte som de ska. Gurkmejans kurkumin kan bromsa en försämring.

Inuti cellen finns bland annat mitokondrier som brukar kallas cellens kraftverk. De använder syret vi andas in för att oxidera näringsämnen från maten vi äter. Samtidigt bildas en molekyl som kan lagras och sedan användas som energikälla i cellens energikrävande processer i exempelvis muskler och hjärna. Hjärnan använder mer än 20 % av den energi som bildas. Mitokondrierna är betydelsefulla även för andra viktiga funktioner i kroppen, några av dem är nervcellernas formbarhet och överföring av signaler mellan nervcellerna. Motion både ökar antalet mitokondrier och förbättrar deras funktion.

Mitokondrierna har egen arvs massa. Med stigande ålder ökar antalet genskador på mitokondriernas arvs massa och deras funktion försämras. Risken för åldersrelaterade sjukdomar ökar då.

Sjukdomar i centrala nervsystemet

Vid neurodegenerativa sjukdomar drabbas nervcellerna i olika delar av det centrala nervsystemet och bryts långsamt ner och förtvinar. Exempel på sådana sjukdomar är Parkinsons och Alzheimers. Det finns olika orsaker, men bristande funktion hos cellernas mitokondrier spelar ofta in. Detta kan i sin tur vara kopplat till oxidativ och nitrosativ stress (skadligt överskott på reaktiva molekyler), inflammation, giftiga ämnen eller bristande syretillförsel. Det finns också ärftliga mitokondriella sjukdomar.

Gurkmejans kurkumin skyddar

Kurkumin är en polyfenol som tillsammans med andra curcuminoider finns i riklig mängd i gurkmeja. Detta ämne har i studier visats ha en positiv effekt vid olika störningar i centrala nervsystemets celler. Kurkumin skyddar både nerver och mitokondrier från skadliga ämnen samt sjukdomar och skador som hänger ihop med neurodegenerativa sjukdomar.

Kurkuminet motverkar oxidativ och nitrosativ stress genom att minska mängden

skadliga molekyler och stimulera kroppens antioxidativa enzymer. Det skyddar också mot inflammation, nervcells död och skadliga processer som beror på giftiga ämnen, som aluminium. Kurkumin kan dessutom förbättra själva funktionen hos mitokondrierna.

Kurkumin motverkar aluminiumskada

Det finns ofta ett samband mellan vissa neurodegenerativa sjukdomar som Alzheimers, mitokondriedefekter och aluminium. I en forskningsstudie hade aluminium orsakat störd mitokondriefunktion i hjärncellerna hos råttor, men kurkumin kunde återställa funktionen hos mitokondrierna.

Källor:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31580521>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30825584>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21656326>

Gurkmeja hör till samma växtfamilj som ingefära

Krydda, färgämne och medicin sedan tusentals år

Gurkmeja har antioxidativa effekter i kroppen

Gurkmeja kan lindra knäartros

Knäartros brukar lindras med motion och medicin. Forskning visar att gurkmeja kan motverka både besvären och läkemedelsbiverkningar.

Artros är en kronisk ledsjukdom som orsakar inflammation och smärta. Det är den vanligaste formen av ledinflammation, speciellt hos äldre. Sjukdomen behandlas vanligen med smärtstillande och antiinflammatorisk medicin samt motion för att lindra och bromsa försämring.

Ofta används medicin av typen icke-steroida värk- och inflammationshämmande läkemedel, NSAID. Dit hör diklofenak. Medicinen kan ge vissa patienter biverkningar.

Gurkmeja innehåller curcuminoider

I gurkmeja finns kurkumin och andra curcuminoider som anses ha bland annat en antiinflammatorisk effekt. Ämnena är polyfenoler och ger också gurkmejans rotstam dess färg. Den guldgula gurkmejan har använts som krydda, färgämne och folkmedicin i tusentals år.

Sammanställning av forskningsrapporter

En forskargrupp sammanställde och utvärderade 16 olika vetenskapliga studier med sammanlagt 1 810 patienter med knäartros som behandlats med olika typer av gurkmejaextrakt. I elva av studierna jämfördes gurkmejaextrakten med placebo och i de andra fem med NSAID-läkemedel.

Generellt minskade knäsmärtan och rörligheten förbättrades hos patienterna då de fått gurkmejaextrakt i stället för placebo. Effekten var större ju lägre BMI patienterna hade – övervikt motverkade alltså i viss mån den positiva effekten.

Gurkmejaextraktet hade liknande effekt som NSAID-läkemedlen men 12 % mindre biverkningar och låg på samma nivå som placebo.

Större effekt och skydd mot biverkningar

I exempelvis ett av de vetenskapliga försöken deltog 140 patienter som diagnostiserats med knäartros. Patienterna fick NSAID-läkemedlet diklofenak. Hälften av dem fick dessutom tillskott av en curcuminoidblandning.

Vid försökets start, efter två veckor samt efter 4 veckor när försöket avslutades, utvärderades patienternas knäsmärta och livskvalitet. Patienternas tillstånd förbättrades av behandlingen men i synnerhet hos de som förutom medicin även fick curcuminoider.

Forskarna noterade även eventuella biverkningar av medicineringen. Av de patienter som fick enbart diklofenak drabbades 38 % av biverkningar medan endast 13 % av patienterna fick biverkningar när diklofenaken kompletterades med curcuminoider. Tillskott med curcuminoider inte bara ökade den positiva effekten utan skyddade alltså även mot läkemedelsbiverkningar.

Källor:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33511486>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32311961>

**Gurkmeja
motverkar inflamma-
toriska sjukdomar**

**Naturlig gurk-
meja innehåller sam-
verkande ämnen**

**Upptaget av
kurkumin ökar av
svartpeppar och fett**

Drick frukt. Drick grönsaker. Drick bär.

Ekologisk 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 och en liten kick från ingefäran. Tillsammans blir det en otroligt god blandning.

Köp nu på RÅ.se eller i din matbutik!

RÅ