

Powerfood

- de 12 sundeste fødevarer

En sund kost er vigtig for din sundhed. Visse fødevarer kan hjælpe dig med at bekæmpe ældningstegn, sænke dit kolesteroltal og blodtryk, og afværge Alzheimers og sukkersyge.

Af Kaja Hansen



Spørg fem ernæringseksperter hvilke 12 fødevarer, der er de sundeste, og du får fem forskellige svar, men mange af de valgte fødevarer vil overlappe hinanden. Hvorfor? Fordi al mad bidrager med noget forskelligt: Nogle er en rig kilde til proteiner eller fibre, men blottet for mange vitaminer og mineraler, mens andre indeholder sygdomsbekæmpende phytonutrienter, vitaminer og mineraler, men ingen protein. Tricket er, hæv dereksperterne, at få en række af de bedste fødevarer. Følgende 12 fødevarer er et godt sted at starte. ▷

- de 12 sundeste fødevarer



Avocado

Godt nok indeholder de meget fedt, men avocado indeholder også A-vitamin, der har betydning for synet, B-vitamin, der modvirker træthed, C-vitamin, E-vitamin, der er fedtopløselig og bringer næring til cellerne, og kalium. Den har desuden et højt indhold af enkeltumættede fedtsyrer, som sænker kolesteroltallet. Avocado indeholder desuden mange antioxidanter, herunder glutathion, som beskytter mod kræft, hjertesygdomme, astma og grå stær.



Æbler

Et æble om dagen holder doktoren fra døren, siger man, og der er noget om snakken. Æbler er fyldt med de kraftige antioxidanter quercetin og katekin, der beskytter cellerne mod skader. Det betyder en nedsat risiko for kræft og hjertekarsygdomme, især hvis du spiser skrællen med. Forskning viser, at æblets skræl indeholder fem gange mere polyphenoler end kødet. Æbler og deres skræl indeholder også en masse fiber (ca. det dobbelte af andre almindelige frugter, herunder ferskner, druer, og grapefrugt).



Blåbær

Blåbær er fyldt med antioxidanter, især anthocyaniner, som har vist sig at forbedre syns- og hjerne funktion. Undersøgelser viser, at spiser man blåbær forsinkes svækkelser i motorisk koordination og hukommelse, der ledsager ældning. Disse små bær reducerer også inflammation, som er uløseligt forbundet med stort set alle kroniske sygdomme fra Alzheimers og Parkinsons til diabetes og hjertekarsygdomme.



Kål

Nogle af fytochemikalierne i kål, kaldet isothiocyanater, stimulerer blandt andet kroppens egne forsvarsmekanismer mod kræft, aktiverer afgiftningsmekanismerne og får i mange tilfælde kroppen til at omsætte kønshormoner på en mere hensigtsmæssig manier. Fytochemikalierne virker endda beroligende på mavesår og katar. Forskerne anbefaler, at du spiser kål et par gange om ugen.



Fisk og fiskeolie

Ved at spise fisk reducerer man risikoen for hjertekarsygdomme, kræft, Alzheimers, slagtilfælde, diabetes og gigt. De fede sorter kan også bidrage til at mildne depression. Det anbefales, at voksne spiser fisk 1-2 gange om ugen, især vildlaks, sild og sardiner, fordi disse sorter giver flest af de hjerte-sunde omega 3 fedtsyrer.



Hvidløg

Hvidløg indeholder stoffet alliin og enzymet alliinase. Når de to stoffer reagerer med hinanden, dannes stoffet allicin, hvilket giver hvidløget dets sundhedsfremmende egenskaber. Mange videnskabelige undersøgelser dokumenterer, at hvidløg er effektiv til både at forebygge og behandle hjertekarsygdomme. Hvidløgets aktive stoffer virker blandt andet ved at udvide blodkarrene, bremse cellernes kolesterolproduktion og ved at modvirke blodpladernes sammenklumpning, hvilket nedsætter risikoen for blodpropper. Bryder du dig ikke om hvidløgsånde, så tyg noget persille.



Granatæbler

Granatæbler har op til tre gange så mange antioxidanter som rødvin og grøn te – og saften har vist sig at øge indholdet af kvælstofoxid i blodet, som afspænder hårde arterier og vener og holder cellevæggene sunde - og det understøtter et sundt blodtryk. Forskning viser, at lang tids forbrug af granatæblesaft også kan modvirke aldring og beskytter mod kræft.



Svampe

Er i århundreder blevet brugt i Østens medicin og indeholder mange vitaminer og mineraler. Blandt andet hele familien af B-vitaminer, som blandt andet er vigtig for stofskiftet. Men det gælder også stoffer, som for eksempel det væskeregulerende kalium og immunforsvarsstyrkende selen. Ud over almindelige næringsstoffer gemmer svampe også på en stribe flavonoider, der har vist sig at kunne fungere som stærke antioxidanter i kroppen.



Mandler

Mandlen er gram for gram den mest næringsstofholdige nød overhovedet. En portion mandler (ca. 30 g, hvilket svarer til en håndfuld), indeholder kun ca. 164 kalorier, men er rig på flavonoider og er en fremragende kilde til E-vitamin og magnesium samt protein og fibre. Desuden indeholder de hjertevenlige, enkeltumættede fedtsyrer, kalium, kalk, fosfor og jern. Mandler indeholder nyttige antioxidanter. Blot en håndfuld mandler indeholder tre fjerdedele af den anbefalede dagsdosis E-vitamin, en vigtig antioxidant, og har desuden et højt indhold af proteiner.



Æg

Æg er den bedste proteinkilde på planeten og udkonkurrerer mælk, oksekød og soja i kvaliteten af de proteiner, de giver. Foruden at indeholde alle ni væsentlige aminosyrer, er æg fyldt med næringsstoffer. Og spis for Guds skyld æggeblommen. Folk undgå æggeblommer, fordi de frygter kolesterol, men æggeblommer indeholde cholin, der hjælper med at beskytte hjertet og hjernens funktion og forhindrer kolesterol og fedt fra at blive opsamlet i leveren.



Rødvin

En lille mængde af enhver form for alkohol hver dag er godt for dit hjerte. Det øger HDL kolesterol og mindsker risikoen for blodpropper. Rødvin indeholder også stærke antioxidanter, resveratrol og saponiner, som kan give yderligere hjertekar-fordele. Men lad det være ved ét glas. Mere end ét glas dagligt har man mistanke om giver forhøjet blodtryk.



Mørk chokolade

Når det drejer sig om chokolade, er mørk chokolade at foretrække – i det mindste med hensyn til sundhed. Fordelene ved chokolade kommer fra plantestoffer af typen flavonoider og antioxidanter. Men husk: kun rigtig kakao indeholder flavonoider, så kig efter chokolade med en høj procentdel af kakao (60 procent eller mere). Mørk chokolade har også færre kalorier end andre sorter, og når det spises i moderate mængder, sænker det det usunde LDL kolesterol og forhindrer åreforkalkning.

