



Skriv till KRISTINA SVENSSON,
Året Runt, Box 277 15,
115 91 Stockholm.

Skogens bär skyddar våra hjärtan



Bär är naturens hälsobomber, de skyddar mot alla möjliga sjukdomar. Förutom att du just nu kan njuta av dem nyplockade och färska finns de i pulverform att använda året om. Och pulvret påstås vara ännu nyttigare!

AV KRISTINA SVENSSON
FOTO: SJÖBERG BILD

Att trä upp smultron på strå, snoppa jordgubbar eller ströva fram i blåbärsskogen, är sinnebilder för en skön svensk sommar. Men det är också ett effektivt sätt att hålla sjukdomar borta.

Visste du till exempel att blåbär kan skydda mot Parkinson? Parkinsons sjukdom innebär att vissa nerver i hjärnan, som producerar signalsubstansen dopamin, bryts ned. Men ny forskning vid Umeå universitet

visar att blåbär skyddar nervcellerna och kan hämma sjukdomen.

Men det är inte bara blåbär, utan bär av alla de slag, som är riktiga hälsobomber. Bär ökar bland annat skyddet mot cancer, hjärt- kärlproblem och inflammationer. Dessutom är bär en skönhetskur som fördröjer åldrandet – du kan hålla dig rynkfri längre!

En av bärens hemligheter heter "fytokemikalier", det vill

säga bärens färgpigment som ofta sitter i skalet. Ju starkare färg desto bättre. Bären behöver fytokemikalier för att skydda sig mot skadeinsekter och UV-strålning, men det skyddar även cellerna och DNA hos dem som äter av bären. Samma skydd finns även i frukt och grönsaker, men i bär är dessa fytokemikalier mer koncentrerade.

Som alla vet är bär dessutom fullspäckade med C-vitamin,



Lingon

- Ämnet pektin, som är en kolhydrat, oskadliggör ett protein (galecin-3) som sätter igång en cancerprocess.
- Lingonsaft (liksom tranbärssaft) är bra om du har urinvägsinfektion. Garvsyran gör så att bakterierna tappar fästet.

men när vitaminet samverkar med fytokemikalierna fler-dubblas hälsoeffekten. Samma sak gäller när man blandar olika sorters bär, då samverkar de nyttiga ämnena med varandra. Man ska alltså helst äta flera olika sorters bär, och inte ensidigt hålla sig till en favorit.

När det inte är bärssäsong kan man njuta av frysta bär eller bärpulver eller bärpiller! I bär finns små hårda frön som innehåller många näringsämnen och när vi äter dem färska har kroppen svårt att ta upp ämnen i dessa frön, de passerar rakt igenom kroppen. Men i bärpulver mals även fröna ner så de kan tas upp av kroppen. Bären torkas först i låg temperatur för att inte näringsämnena ska försvinna, sedan mals de och förpackas. Det finns flera som säljer pulvrerade bär till exempel www.immun.se eller <http://shop.halsozon.se>

OxANT Optimal är en riktig antioxidant-chock eftersom det är en blandning av flera bärsorter. Perfekt att strö över