

## Allt om antioxidanter

Antioxidanternas goda egenskaper skyddar oss mot fria radikaler, som enligt forskningen ligger bakom t ex hjärt-kärlsjukdom och cancer.

### VAD ÄR EN FRI RADIKAL?

Alla atomer består av en positivt laddad kärna, omgiven av negativt laddade elektroner. Atomerna slår sig samman och bildar molekyler, och de molekyler som betecknas "fria radikaler" har en ensam elektron ytterst. Denna ensamma elektron vill gärna bilda par med en annan, vilket den gör genom att angripa existerande elektronpar, som leder till nya par och nya fria radikaler. En kedjereaktion uppstår och de föreningar som blivit av med elektroner blir oxiderade (de reagerar med syre) och fungerar därmed sämre – eller inte alls.

### VAD HÄNDER I KROPPEN?

Cellmembranen blir alltså skadade i processen av fria radikaler – sker detta i huden kan det upplevas som ålderstecken. Sker det via det "onda" kolesterolet LDL i blodet så uppstår skador som anses vara en avgörande faktor vid utvecklingen av hjärt-kärlsjukdomar. De fria radikalerna kan också störa själva celldelningen, så att skadorna som uppstår i värsta fall leder till cancer. Fleromättade fettsyror, med viktiga funktioner i cellernas membran, skadas lätt. Detta kan leda till en allmänt försämrad funktion i cellen. Om de vita blodkropparna i immunförsvaret skadas blir det försvagat.

### OCH ANTIOXIDANTERNA?

Som tur är har kroppen ett eget försvar med just antioxidanter. (Antioxidanter har fått sitt namn efter sin förmåga att kunna motverka oxidering.) Flera av dem bildas automatiskt i kroppen, men för att försvaret ska fungera optimalt behöver vi också få i oss färdiga antioxidanter via maten. Bästa källan är frukt, bär, grönsaker och rotfrukter. Här finns antioxidanter i form av vitamin C, vitamin E samt en mängd olika karotenoider och flavonoider. Karotenoider ger orange, röd eller gul färg – satsa på morötter, jordgubbar och gul paprika. Flavonoider ger blått i alla nyanser – satsa på blåbär, svarta vinbär och blå druvor. (Obs! Svenska blåbär innehåller betydligt mer antioxidanter än andra, eftersom även fruktköttet är blått.)

Källa: [Netdoktor.se](http://Netdoktor.se)

### REDAKTIONENS TIPS:

Gå in på [www.immun.se](http://www.immun.se) och läs om bärpulver: pulvriserade bär på pöse att strö över filen, gröten eller i smoothien. Pulvren består av hela bär, både skal, fruktkött och kärnor (när du äter fräska bär gör kärnorna oftast bara rakt igenom matsmältningsskanalen, och då missar du deras skyddsämnen). Bärpulvren är en ren naturprodukt och innehåller inga tillsatser. Prisexempel: Blåbär, 100 g, 149 kr. Blandade bär – blåbär, nypon, havtorn, tranbär och svarta vinbär – 100 g, 178 kr.



”Som halvamerikanska älskar jag tranbär i både mat, dryck och bakverk”

LISA EISENMAN FRISK



### TRANBÄRS- & HALLON-SMOOTHIE MED LIME

4 portioner  
5 dl naturell yoghurt  
2 dl tranbärsjuice  
4–5 dl frusna hallon  
saft från ½–1 lime  
ev socker

Blanda alla ingredienser med en mixerstav eller i en matberedare till en krämig konsistens. Smaka av med lite socker om så önskas. Håll upp i glas och garnera med hallon eller torkade tranbär.

Ur "Sommarens söta" av systarna Lisa Eisenman Frisk och Monica Eisenman (Bonnier fakta).

Tranbär har länge använts som huskur mot urinvägsinfektion.



”Det fina med frysta bär är att de plockas när de är som bäst”

JAMIE OLIVER

### FEMINAS FAVORIT

### MANGO-SMOOTHIE MED HAVREGRYN & NÖTTER

2 glas  
1 mogen banan  
1 glas fryst frukt eller frysta bär: t ex mango, svarta vinbär eller jordgubbar  
2 rågade msk naturell yoghurt  
1 liten näve havregryn  
1 liten näve blandade nötter  
1 glas sojamjolk, lättmjolk eller äppeljuice  
ev flytande honung

Skala och skiva bananen och lägg den i en blender tillsammans med de frysta bärerna eller mangon. Kör i blendern och tillsätt sedan yoghurt, havregryn och nötter. Tillsätt sojamjolk, lättmjolk eller äppeljuice och kör igen tills det blir en slät, fin konsistens. Om du tycker vätskan är för tjock, tillsätt lite extra mjolk eller juice. Rör om ordentligt.

Ur "Jamies matrevolution" av Jamie Oliver, (Bonnier fakta).

Havregryn och nötter får sockret från bären att tas upp långsammare i blodet, vilket gör att energin räcker längre.