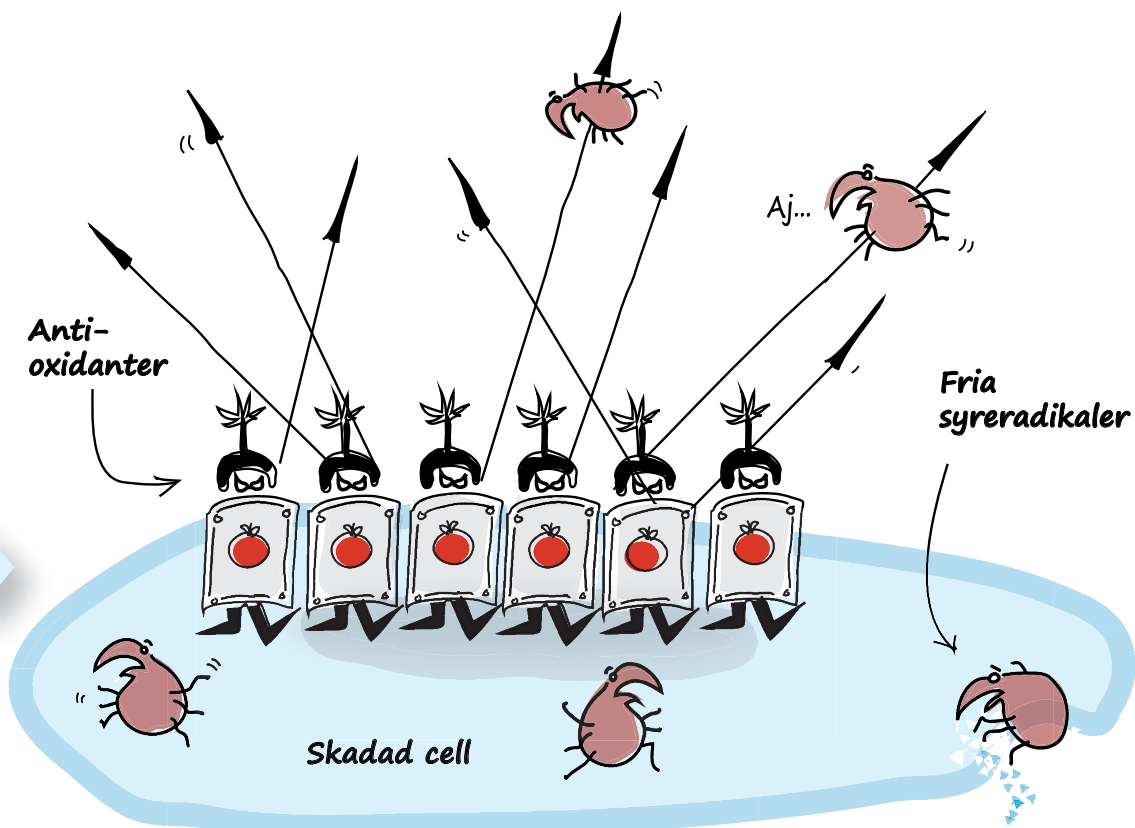


kroppssoldater

Antioxidanter – små krigare som skyddar våra celler



■ **Antioxidanter**, som finns naturligt i bland annat frukt, bär och fibrer, har en förmåga att fånga och oskadliggöra de skadliga fria syreradikaler.

■ **500 gram frukt och grönt** om dagen räcker för att ge din kropp den dagliga dosen antioxidanter.

ILLUSTRATION: ANNA ERICSSON

råde är det bra att skaffa sig lite kunskap. Vill man gå en genväg är det bara att tänka frukt och grönt plus färg, ju fler och starkare färger i kundvagnen desto bättre.

– Det har varit mycket diskussioner om olika superbär och hit hör också blåbäret. Egentligen är alla bär bra och det beror på att de består av en så stor del skal. Det är under skalet som nyttigheterna sitter. Det är samma sak med vindruvor. De flesta vet att vin innehåller antioxidanter och det beror ju

Om man tränar mycket är det viktigt att äta antioxidanter. Det kan skydda mot inflammationer i muskler och minska risken för skador.

Elin Johansson, dietist, har koll på vad kroppen behöver.

inte på alkoholen utan på druvjuicen, konstaterar Karin.

Få som får i sig 500 gram om dagen

Att krångla till det är dumt, tycker hon. 500 gram frukt och grönt per dag bara, sedan är man hemma.

– Tomat, gröna bladgrönsaker, kål, paprika ... det är egentligen bara gurka som inte ger så mycket eftersom den mest består av vatten. Vi har hittills inte träffat en person som överdoserat det här med grönsaker. Däremot är det få som får i sig sina 500 gram, det krävs att man tänker efter lite, fortsätter Elin.

Är man inte alls förtjust i grönt så finns antioxidanter även i andra livsmedel. Då tänker Elin och Karin i första hand inte på choklad och vin utan på nötter, frön och i viss mån kött och fullkornsprodukter. Och ketchup.

– Det bästa är att äta så allsidigt som möjligt, gör man det får man i sig det man behöver.

KRISTINA WALDENBORG

Läs fler tips från Karin och Elin på: www.dietistkonsult.nu

3 favoriter

Karin och Elin ger tre frukt- och grönsakstips:



Frukost: Bär i filen är en höjare och så går det att toppa mac-kan med annat än ost eller skinka. Paprika- och tomatkivor till exempel.



Lunch: Många som tar med sig egen lunch till jobbet glömmar (läs orkar inte) lätt

grönsakerna. Vid tidsnöd, håll på lite frysta grönsaker eller släng med en morot som du skalar när maten står i mikron. Och blir det lunch ute, passa på att tillgodose dagens behov vid restaurangernas ofta lyxiga sal-ladsbufféer.



Middag: Sallad till maten är många duktiga med. Men grönsaker i maten är

också bra och kan accepteras även av yngre familjemedlemmar. Ett annat knep är att erbjuda morotsstavar, tomatbitar och majs före maten. Treveckorsallad på vitkål, morot och paprika med en lag av olja, vinäger och kryddor är bra vid tidsbrist.

Så får du i dig 500 gram grönt:

Frukost: Två skivor paprika
Mellanmål: Ett äpple
Lunch: En riven morot
Mellanmål: En banan
Middag: En portion broccoli, en tomat.
Kvällsmål: En klase druvor

Snabbguide bland antioxidanterna

Antioxidanter=ämnen som har förmågan att fånga upp och oskadliggöra fria syreradikaler som bildas i kroppen.

C-vitamin: Finns i frukt, bär, juice, potatis, kål

Polyfenoler: Bär, te, druvor, fullkornsprodukter, vitlök, lök.

Karotenoider: Frukt, bär, grönsaker, rotfrukter – speciellt röda, orangea och gula

Tokoferoler (E-vitamin): Frön och vegetabiliska oljor, margarin, vetegroddar, gröna bladväxter, avokado, fullkornsprodukter, ägg och mjölk.

Flavonoider: Äpplen, lök, choklad, rödvin, apelsiner, blåbär, sojaböner, grönt te

Selen: Fisk, kött och inälvsmat, mjölk, ost, samt ägg. Inhemiska grönsaker är fattiga på selen, halterna i importerade kan variera beroende på ursprung.

Zink: Kött från vilt, nöt, lamm och gris.

Mangan: Ris, havregryn, bär och nötter. Spenat, sallad och rödbeta innehåller viss mängd.

Koppar: Nötlever, skaldjur och nötter är bra källor. En del i kött, fisk, svamp och ärtor.

Drinkorexi ...

...är ett nytt begrepp och ett växande problem. Det handlar om unga som svälter sig på dagen för att sedan kunna dricka kaloririk alkohol på kvällen. (källa: DN)



3

till 5 procent av befolkningen lider av återkommande mardrömmar. Nu ska bland annat Karolinska institutet göra en studie om behandling av mardrömmar via internet. Studien är nationell och mer information finns på internetpsykiatri.se

Kosttillskott olämpligt

SKIPPA TILLSKOTTEN. Enligt Agneta Hörnell professor i kostvetenskap vid Umeå universitet är det olämpligt att ge friska barn kosttillskott. Barn är extra känsliga och bara en lite för hög dos kan bli skadlig om den ges under lång tid. Det gäller framför allt vitaminerna A, D, E och K.