

Antioksidanter

Antioksidanter er betegnelsen på en rekke stoffer som kan nøytralisere frie radikaler som kan skade cellene i kroppen. En del antioksidanter dannes naturlig i kroppen og har en positiv effekt på helsen vår. Det produseres også enorme mengder av piller og kosttilskudd årlig, som hevder å inneholde det vi trenger av antioksidanter. Men visste du at det også finnes en rekke gode og naturlige kilder til antioksidanter i maten vi spiser?

Frie radikaler dannes hele tiden, men kroppen har et eget forsvar av antioksidanter for å hamle opp med disse stoffene. Flere av næringsstoffene i maten vi spiser er antioksidanter; de mest studerte er vitamin C og E, karotenoider, sink og selen. Disse stoffene finner vi mest av i bær, frukt og grønnsaker.

Det er også antioksidanter i korn, nøtter, frø, krydder, kakao, te og kaffe. Mange av fargestoffene i frukt og grønnsaker er antioksidanter. Jo sterkere farge en frukt eller grønnsak har, jo mer antioksidanter inneholder den. For eksempel vil sterkt røde tomater inneholde mer antioksidanter enn tomater med en lysere farge. Dette kan være noe å ha i bakhodet når man står i butikken og skal velge fra grønnsakshylla. Matvarer som inneholder spesielt mye antioksidanter er nyper, valnøtter, pekannøtter, solsikkefrø, blåbær, solbær, bjørnebær, bringebær, kirsebær, tyttebær, granateple, svsker, tørket aprikos, multer og mørk sjokolade.

Av ulike typer krydder er det nellik, peppermynte, allehånde, kanel, oregano, timian, rosmarin, salvie og sitronmelisse som topper listen når det gjelder antioksidantinnhold. Det kan derfor være lurt å inkludere noen av disse matvarene i ditt daglige kosthold.

Tilskudd i form av piller og kosttilskudd har ikke vist å ha samme gunstige effekt som inntak via kosten, og antioksidantrike matvarer er derfor anbefalt fremfor piller. Frukt og grønnsaker inneholder en rekke ulike gunstige stoffer som sammen gir optimal beskyttelse mot frie radikaler. Et tilskudd kan aldri få den samme sammensetningen, og enkeltstoffer har ikke den samme positive effekten som samspillet av stoffene i hver enkelt frukt og grønnsak.

For å få i seg nok antioksidanter er det anbefalt å spise de velkjente "5 om dagen". Dette innebærer 2 porsjoner frukt og 3 porsjoner grønnsaker, der en porsjon tilsvarer 100 g, for eksempel:

- 1 middels stor frukt
- 1 glass frukt- eller grønnsaksjuice
- 1-2 gulrøtter
- 150 g rå, kokte, dampede, wokede eller stekte grønnsaker
- 1 liten bolle med blandet salat

Tips for å oppnå "5 om dagen"

- Inkludere frukt og grønnsaker i alle dagens måltider.
- Bruke frukt og grønnsaker som mellommåltid, ta med på jobb og trening.
- Ha alltid friske frukter og grønnsaker i hjemmet.
- Skjær opp grønnsaker og dypp i kesam/yoghurt naturell. Sunn snacks!
- Spis fruktsalat med vaniljekesam/yoghurt. Sunn dessert!
- Lag smoothie med frukt og bær.

Tips for å øke inntaket av antioksidanter

- Bruk bær i havregrøten, yoghurt/kesam/cottage cheese og som pynt på brødskiva.
- Strø valnøtter og kanel på havregrøten og på yoghurt o.l.
(Obs: Pass på mengden, nøtter er energirikt.)
- Lag smoothie av bær.
- Bruk solsikkefrø på frokostblandingen og i brøddeigen.
(Obs: Pass på mengden, frø er energirikt.)
- Bruk friske urter og krydder i matlagingen.
(Obs: Unngå kryddermikser som inneholder salt.)

- Evjeklinikkens fagteam