

# Frukt och bär



## **Polyfenolrika bär i fokus för forskning.**

- Polyfenoler är det som ger frukt, bär och grönsaker sin färg, doft och smak. T.ex. blåbär, nypon, lingon och svarta vinbär.
- hälsobringande effekter.
- var tredje kranskärlssjukdom, och var tionde stroke beror på att vi äter för lite frukt och grönt enligt WHO.
- Polyfenoler är oxidanter som finns i olika former, den mest kända är flavonoider.

Källa: kurera.se

## Fakta:

### Fenolrika bär

- \* slånbär
- \* nypon
- \* slånaronia
- \* rosenkvitten
- \* fläder,
- \* björnbär
- \* blåbär
- \* lingon
- \* röda vinbär
- \* hallon
- \* jordgubbar
- \* svarta vinbär
- \* äppelskal
- \* havtorn
- \* krusbär
- \* plommon
- \* apelsin
- \* vindruva



# Vindruvor



- Innehåller stora doser med antioxidanter
  - förebygger hjärt- och kärlsjukdomar
  - förhindrar förstoppning
  - förebygger infektioner
- 
- **Det är också viktigt att notera att röda vindruvors höga sockerhalt *inte är bra för diabetiker.***
  - Gröna druvor håller njurar, lever och tarmfunktionen i friska skick.
  - Stora mängder kalium
  - Rik på mineraler, speciellt järn och kalium. Stimulerar produktionen av röda blodkroppar, vilket hjälper syrecirkulationen i kroppen.
  - Kan hjälpa till att förhindra grovtarms- och prostatacancer samt Alzheimers.  
(Källa: Steg för hälsa)

# Grapefrukt



- Den återfuktar
- Innta den innan mat, lättare att tappa vikt
- Det vita som blir kvar när du skalar den är nyttigt. Rik på antioxidanter och andra näringsämnen, samt lösliga fibrer.
- Sänker dåligt kolesterol.
- Boostar immunförsvaret. A och C- vitaminrikt.
- Sänker högt blodtryck. Mängder kalium.
- Färgen har betydelse. Blodgrape lite extra nyttig. Innehåller Lykopen som minskar risken för hjärt och kärlsjukdom, cancer och benskörhet. Lykopen finns också gott om i tomater. (Källa: må bra)

# Äpplen



- Fördelar med att äta äpple, de återställer vätskebalansen.
- De är vätskedrivande och minskar ackumuleringen av vätska samt högt blodtryck, då de innehåller mycket kalium.
- De innehåller bl.a. vitaminer från grupp B, som är kända för att vara starka antioxidanter.
- Äpplen har både lösliga och olösliga fibrer, och är bra för personer med förstoppning eller diarré.
- Det är bäst att äta dem färska med skalet på, så länge du sköljer dem ordentligt. (Källa: steg för hälsa)



# Blåbär

- Skyddar mot fetma
- Blåbär och nyttiga bakterier är dundermedel för tarmen.
- Bromsar inflammation och skyddar tarmens slemhinna mot sjukliga förändringar.
- Innehåller nyttiga ämnen som fibrer, vitaminer och mineraler.
- Bäreus skal innehåller Polyfenoler ( antioxidativ effekt och förmågan att döda bakterier. Därför kan de minska risken för inflammation i tarmen.



( Källa: Vetenskap & hälsa)