

Sommerens sunne bær er en

MEKTIG VITAMINKILDE



Bær er så sunne at det nesten er for godt til å være sant. **DE ER PROPPFULLE AV VITAMINER, MINERALER, ANTIOKSIDANTER OG ANDRE STYRKENDE STOFFER.** Og du kan spise akkurat så mye du vil. Det er nemlig tilnærmet umulig å legge på seg av å spise bær.

Ernæringsekspertene vet nesten ikke hvilket bein de skal stå på når det blir snakk om bær – naturens eget spiskammer av fargerike delikatesser.

Nå er det høysesong for mange bær. De er så friske og velsmakende som de kan få blitt. I tillegg gir alle disse bærene massevis av sunne og styrkende stoffer som knapt noen annen frukt kommer opp mot.

Det er særlig immunforsvaret som får et kraftig løft når antioksidanter fra bærene strømmer inn i hver eneste av kroppens celler, der de ligger og beskytter mot ødeleggende oksidasjonsskader. I tillegg er alzheimer, grå stær og blodpropp blant sykdommer som bærene beskytter

mot. For alle som trener, er det også godt å vite at alle de små vitaminbombene bidrar til vesentlig bedre prestasjoner.

Det skyldes først og fremst antioksidantene som lagrer seg i musklene og beskytter treningsbelastet vev. Bærene reduserer også restitusjonstiden ved hard trening. Dessuten er de førsteklasses C-vitaminskilder. I flere tilfeller bedre enn både appelsiner og sitroner.

Også energiinnholdet skal nevnes. Bær inneholder fra 45 til 100 kalorier per 100 g, og det er forsvinnende lite. □

Nå er det høysesong for bær. De små vitaminbombene kan plukkes fritt i naturen eller kjøpes i matbutikkene. **ER DINE FAVORITTBÆR UTENFOR SESONG, SÅ KJØP FROSNE.** De er stort sett like sunne som nyplukkede.



5 GODE MÅTER Å FÅ BÆR PÅ

- **Friske bær gir et raffinert smaks-messig løft** til grønn salat. Særlig små runde bær, som blåbær og solbær, kan anbefales.
- **Syltede tranebær er perfekte til kjøttretter.** Rips er også fantastisk tilbehør: Ryst 500 g skylte rips med ca. 150 g sukker.
- **Ha 50–75 g frossen bærblanding i et beger,** og bland med et par dl skyr eller hytteost. Sett det i kjøleska-

pet, og nyt mellommåltidet med en skje mysli på toppen.

- **Bland dem i en smoothie.** Start for eksempel dagen med å blende friske og frosne bær med en banan, surmelk og ev. litt nøtter.
- **Avslutt middagen med en bær fylt fruktsalat.** Topp med en mager gresk yoghurt tilsatt litt vanilje. Eller du kan lage en fruktgrøt som du spiser sammen med melk.

Bringebær

Bringebær har et imponerende innhold av kostfiber.

100 g dekker lett 20 prosent av hele dagsbehovet. Samtidig får du 30 prosent av C-vitaminene og kan også glede deg over mange styrkende plantestoffer.

Sesong: Midten av juli til slutten av august (import: hele året).

Blåbær

Undersøkelser viser at blåbær har potensial til å forebygge aldersbetinget hukommelsestap. Forsøk på rotter viser til og med en forbedret hjernefunksjon etter at dyrene ble føret med blåbær. Forklaringen er muligens at spesielle stoffer i blåbærene fremmer hjernecellenes evne til å kommunisere med hverandre. Med et fiberinnhold på like under 3 g per 100 g og like mye C-vitamin som i en sitron, er kort sagt blåbær et superbær.

Sesong: Juli og august (import: hele året).



SESONG
NÅ

Hyllbær

Masser av C-vitaminer og antocyaniner gjør at hyllbær beskytter effektivt mot sykdom. Det er altså ikke uten grunn at mange bruker varm hyllbærtoddy til å få bukt med forkjølelsen. Betennelseshemmende stoffer kan også bidra til å lindre en begynnende halsbetennelse. Bærene skærer også høyt når det gjelder kostfiber: 6,5 g per 100 g er rett og slett imponerende.

Sesong: Midten av september til midten av oktober.



SESONG
NÅ

Kirsebær

Kaloriinnholdet er forholdsvis høyt. Derimot får du ikke særlig mye kostfiber og C-vitamin. Et høyt innhold av mikroskopiske plantestoffer som bidrar til å holde kroppen fri for betennelser, kompenserer likevel godt for disse manglene.

Sesong: Først i juli til først i september.

Bjørnebær

Bjørnebær er nesten øyemedisin. Bærene inneholder nemlig mange stoffer som gir bedre syn og ikke minst mørkesyn. Det høye innholdet av antocyaniner har positiv betydning for øyets evne til å tilpasse seg skiftende lysforhold. Samtidig viser enkelte undersøkelser at antocyaninene kan beskytte øynene mot grå stær. Et strålende innhold av kostfiber og store mengder E-vitamin kompenserer for et relativt lavt innhold av C-vitaminer.

Sesong: August og september.



SESONG
NÅ



Tyttebær

De har ikke mye C-vitaminer, men derimot store mengder kostfiber. Den største fordelen er likevel alle plante-
stoffene som styrker immunforsvaret
og gir et godt vern mot sykdom.

Sesong: August til oktober.



26 SEPTEMBER 2013



Druer

Den søte smaken i druer skyldes store mengder fruktsukker. Men du får også i
deg store mengder styrkende
antioksidanter. Særlig de mørk
blå druene er sunne, siden de
har et høyt innhold av sunne
og kraftfulle plantestoffer.

Sesong: Import: Hele året.



Solbær

Sammenlignet med andre bær er kaloriinnholdet skyhøyt. Det skyldes at solbær er proppfulle av energigivende karbohydrater. Fiberinnholdet er svært høyt – og det gjelder også for C-vitamin. Per vekt enhet er det tre ganger så mye C-vitamin som i en appelsin, og du trenger bare 40 gram solbær for å dekke hele dagsbehovet.

Sesong: Juli og august.



Jordbær

Jordbær inneholder nesten ingen kalorier, noe som gjør dem til perfekt slanke-snacks. Du kan faktisk spise til du stupar. Du må nemlig få i deg over seks kilo jordbær for å sprengre den daglige kalorikvoten. Dessuten er jordbær fulle av C-vitaminer og beskytter mot aldersbetinget hukommelsestap.

Sesong: Midten av juni og ut august (import: hele året).

Stikkelsbær

Innholdet av vanlige kostfibre er bra, men ikke imponerende.

Til gjengjeld gir stikkelsbærene store mengder pektin, som er en spesiell type kostfiber som får fart på systemet og gir en bedre fordøyelse. Bærene inneholder få kalorier og kan skryte av et høyere C-vitamininnhold enn samme mengde mandariner.

Sesong: Juli og august.

Multer

Nest etter solbær kommer multene på topp når det gjelder C-vitaminer i denne oversikten. Samtidig inneholder multer en rekke bakteriehemmende stoffer som virker mot blant annet E. coli, Pseudomonas og stafylokokker, som medfører henholdsvis tarminfeksjoner, lungebetennelse og matforgiftning.

Sesong: August og september.



Rips

Rips inneholder svært mye av både C-vitaminer og antocyaniner. Innholdet av C-vitaminer ligger faktisk på høyde med sitroner, som ikke på noen måte kan matche ripsens fiberinnhold. C-vitaminene er blant annet viktig for dannelsen av kollagen – det stoffet, som hud, hår, negler og bindevev primært består av, og som derfor har stor betydning for utviklingen av sterke sener og ledd.

Sesong: August til september (import: hele året).

