



søk

kultur
samfunn
helse
miljø
teknologi
hav og fiske
jord og skog
naturvitenskap

Krydder som medisin

27.May 2003 07:00

Av: Didrik Söderlind, frilanser for forskning.no

Krydder smaker ikke bare godt, det kan vise seg å gjøre godt også. Et nytt norsk-japansk forskningsprosjekt tyder på at vanlige krydderier er fulle av antioksidanter.

Kanskje er det ikke bare hvilken mat du spiser, men også hva du krydrer maten med, som avgjør hvor sunt kostholdet ditt er.

Forskere har nå påvist at enkelte te- og krydderplanter har høyt innhold av antioksidanter. Særlig er grønne krydderplanter og krydderte gunstig å ha i seg.



- Innholdet av antioksidanter i de beste krydderplantene er svært høyt, faktisk betydelig høyere enn i frukt, bær og grønnsaker, sier Rune Blomhoff, som ledet undersøkelsen, til Dagens Medisin.

- Hos nordmenn med normalt kosthold kan totalinntaket av antioksidanter i krydder bety mer enn det de fleste får i seg gjennom andre planter i kostholdet, fortsetter Blomhoff.

Mat som medisin

Rune Blomhoff er professor ved Institutt for ernæringsforskning ved Universitetet i Oslo. Tidligere har Blomhoff og hans kolleger sett på antioksidanter i frukt, bær og grønnsaker.

I den nye undersøkelsen, som ble publisert i maiutgaven av Journal of Nutrition, er mer enn 100 krydderplanter undersøkt.

Blant de tørkede krydderplantene som kom best ut er nellik, allehånde, kanel, rosmarin, timian, merian, safran, oregano, estragon og basilikum. Ved Planteforsk har Steinar Dragland i tillegg dyrket frem fersk oregano, salvie, peppermynte og sitronmelisse som kom ut av undersøkelsen med godt skussmål.

Usikkert, men godt likevel

Blomhoff påpeker at krydder har lange tradisjoner for å bli brukt som medisin, og spekulerer på om antioksidantinnholdet kan forklare dette.

- Etter å ha sett på frukt, bær, grønnsaker og krydder, ønsker vi nå å kikke nærmere på ville planter brukt i folkemedisin i Norge og andre land. Viktigst er det likevel å teste ut om antioksidantene i disse urtene kan tas opp i kroppen og ha en helsefremmende effekt, sier Blomhoff.

Det er kanskje verdt å nevne at det er omstridt hvorvidt antioksidanter i maten har noen særlig påvirkning på helsa, siden det er litt usikkert om kroppen kan ta disse stoffene opp. Men en god kopp te eller et godt kryddret måltid kan kanskje være helsebringende i seg selv, og ovennevnte krydder kan sikkert bli en fin handleliste.

skriv ut denne artikkelen tips en venn

relaterte artikler

Norsk fisk i verdenstoppen for miljøgifter (21.06.2003)

Fiskefeitt hemmar vekst av kreftsvulstar (18.06.2003)

i fokus



Dette er Maktutredningen
Nasjonalsymboler og makt
Kan makt være digital?
Avmakten øker blant legene
Schibsted på makttoppen
Møte med en maktutreder
Utpreget samspill mellom
forsker og journalist
Toppledere på lag med
arbeidstakerne
Ungdomselite vil overta
politikken

forskning.no
Sagveien 23b
Pb. 2070 Grünerløkka
0505 OSLO
tel 22 80 98 90
fax 22 80 98 99
epost@forskning.no

Ansvarlig redaktør:
Steinar Q. Andersen
Faglig redaktør:
Erik Tunstad



Medeiere i forskning.no:
Agderforskning
Høgskolen i Bodø
Høgskolen i Oslo
Høgskolen i Stavanger
Nordlandsforskning
Norges forskningsråd
Norges landbrukshøgskole
NTNU
Norsk Polarinstitutt
Norsk Regnesentral
Universitetet i Bergen
Universitetet i Oslo
Universitetet i Tromsø

les r
tema
Mat
For
Plar
fag
Fore
fore
flere
forri
Sun
grør
Ny l
hels
fruk
nest
Anti
omt
pers
Run
insti
Uni



denne tjenesten
er designet og utviklet av
CREUNA

Landskap i solnedgang (13.06.2003)
Røyking på film gjør at ungdom fyrer opp (13.06.2003)
Røyk like ille som narkotika? (02.06.2003)
Røyking øker risikoen for å få MS (29.05.2003)
På vei mot Edens hage i rommet (21.05.2003)
-Passiv røyking er ikke helseskadelig (16.05.2003)
SARS dreper mange flere enn antatt (09.05.2003)
Når helsa kostar pengar - Helseøkonomikonferansen 2003 (08.05.2003)
Myndighetene sviktet hepatittsmittede (08.05.2003)
Dårleg råd dårleg helse? (06.05.2003)
Vi glemmer hva doktoren har sagt (05.05.2003)
Det grønne gullet (03.05.2003)
Slanking før graviditet kan gi for tidlig fødsel (02.05.2003)
Kroppsfikserte jenter blir oftere røykere (01.05.2003)
Derfor bør du spise sjokolade (29.04.2003)