

Mad

Styrk sundheden med krydderier

Krydderier behøver ikke kun at pifte smagen i maden op. Krydderier og krydderurter gør en stor forskel for sundheden, viser forskning



Mary Bess Høgh Rosing

mbhr@sondagsavisen.dk

Når man laver spejlæg til morgenmad eller spaghetti til aftensmad, hvorfor så ikke krydre maden med tanke på sin sundhed?

Masser af krydderier og krydderurter har sundhedsfremmende egenskaber og giver gode muligheder for at øge sit velvære, mener privatpraktiserende læge og foredragsholder Charlotte Bech.

»I de rette mængder virker mange krydderier generelt sundhedsfremmende. Nogle krydderier er der forsket mere i end andre, men især ingefær og gurkemeje har en lang række positive virkninger på kroppen,« forklarer hun.

De forskellige krydderier og krydderurter kan deles op

i fire kategorier afhængig af smag og styrke, men det er især to egenskaber, man skal holde øje med.

»Man har prøvet at finde ud af, hvilken biomekanisme der gør krydderier og krydderurter sunde. De indeholder som regel antioxidanter og betændelses hæmmende stoffer og kan derfor øge ens generelle sundhed og virke forbyggende i forhold til mange sygdomme.«

Hjælp til kronisk syge

De senere år er forskningen inden for den sundhedsfremmende effekt af krydderier eksploderet. Der forskes især meget i ingefær, der har et højt indhold af antioxidanter.

»Ingefær har egenskaber, der minder om den smertestillende medicin, man kan få i håndkøb. Studier viser, at ingefær hæmmer det samme enzym i kroppen, som hvis man tager en smertestillende pille som for eksempel Aspirin,« fortæller Charlotte Bech.

Og de gavnlige krydderier

kan muligvis også hjælpe kronisk syge.

»Nogle diabetespatienter har nedsat fertilitet, men et forsøg med laboratorierotter med diabetes viste, at rotterne fik øget fertilitet og sædkvalitet, når de fik tilsat ingefær i kosten. Man har også påvist, at ingefær virker mod kvalme og opkast hos kræftpatienter, der behandles med kemoterapi.«

Det vil gøre en stor sundhedsmæssig forskel at tilføje disse krydderier til sin daglige kost

Charlotte Bech, læge

En forskel, der nytter

På samme måde kan krydderier med betændelseshæmmende effekt gøre en forskel for sundheden.

»Gurkemeje har antiinflammatoriske egenskaber. Det betyder, at krydderiet har en betændelseshæmmende virkning på kroppen. Hvidløgs betændelseshæmmende effekt er også klarlagt igennem forskning, så man kan roligt krydre maden, selvom det man øger sin egen sundhed. Det vil gøre en stor sundhedsmæssig forskel at tilføje disse krydderier til sin daglige kost,« siger Charlotte Bech.

Men før du begynder at tømme krydderihylden i køkkenet, er det en god idé at tage et par forbehold.

»Tal med din læge, inden du begynder at krydre din mad, hvis du fejler noget. Hvis man for eksempel får blodfortyndende medicin, er det ikke så hensigtsmæssigt at overforbruge et krydderi, der kan have blodfortyndende effekt,« forklarer Charlotte Bech.

4 SUNDE TYPER KRYDDERIER

Gruppe 1: Stærke krydderier

Her indgår chili, peber, ingefær, cayennepeber, paprika, senepssfrø, rå hvidløg og løg. Det er de stærke krydderier, der skal spises med måde. Denne gruppe kan ikke tåles - enten livsvarigt eller i perioder - af dem, der lider af mavesår, halsbrand, sure opstød, sart mave, visse tarmsygdomme eller har for meget mavesyre.



Gruppe 2: Milde grønne krydderier

Her indgår timian, oregano, rosmarin, frisk koriander, basilikum, petersille, dild, og koriander. Dem kan man bedre bruge (friske og i små mængder), hvis man har sart mave.



Gruppe 3: Milde, fordøjelsesfremmende krydderier

Her indgår stødt koriander, stødt fennikelfrø, stødt spidskommenfrø, kværnet og stødt bukkehornfrø og muskatnød. Dem kan man som regel tåle, selvom man har sart mave.



Gruppe 4: Søde krydderier, også kaldet julekrydderier

Her indgår kanel, nelliker, kardemomme, vanille, gurkemeje og safran. De kan eksempelvis bruges i varm sod mælk.

