

# Derfor bør du spise bringebær



*Disse deilige bærene er ikke bare gode, men også rene sunnhetsbomben.*

- *Christine Gulbrandsen* [christine.gulbrandsen@nrk.no](mailto:christine.gulbrandsen@nrk.no)      *Publisert 20.09.2007*

Ekspertene mener at vi antagelig holder oss yngre og friskere ved å spise rikelig med bær - og bringebær.

Og det bør være grunn nok til å stappe i deg så mange bringebær du orker.

## **Beskytter mot mikroorganismer**

De søte bærene får sin fine blårøde farge fra fargestoffene antocyaniner, som også har en beskyttende effekt mot mikroorganismer.

Mange av antocyaninene har antioksidative egenskaper, og virker forebyggende mot både kreft og hjerte- og karsykdommer.

Jo modnere bæret er, jo mer antocyaniner inneholder det.

## **Full av antioksidanter**

Bringebær ligger i toppskiktet når det gjelder innhold av antioksidanter. Antioksidanter er viktig, fordi de motviker celledskader fra frie radikaler.

Og alle kroppens celler, organer og vevsvæsker må beskyttes mot skadelig oksidasjon, melder Sosial- og helsedirektoratet.

Bringebær, som også er rik på c-vitamin, magnesium og kalium, er også kjent for å regulerer menstruasjonssyklusen og bekjempe virusinfeksjoner.



Bringebærplanten kom til Norden for 300 år siden.

*Foto: Hans H. Bjørstad*

Dessuten skal de røde bærene være vanndrivende og avførende og virke gunstig ved slanking.

## **Flere farger på bærene**

Det var først på 1700-tallet at bringebærplanten, som stammer fra Midt-Asia, kom til Norden.

I Norge skiller vi mellom hagebringebær og villbringebær. Villbringebær vokser i skogen og er mindre, men har en sterkere aroma enn hagebringebær.

I Norge er røde bringebær vanligst, men det finnes også bringebær som er svarte, gule, oransje og hvite.

På sommeren kan du plukke bærene selv - enten i hagen eller i skogen. Om vinteren, derimot, kan du kjøpe frosne bringebær i butikken.