

Bringebær på sunnhetstoppen

Bringebær er utrolig sunt, og overgår selv brokkoli, kiwi og tomater i helsebringende effekt, slår nederlandske forskere fast.



De røde bærene inneholder hele ti ganger så mye antioksidanter som tomater, og bidrar dermed mer enn noen annen matvare til å styrke immunforsvaret og holde oss friske og sunne.

Forskerne ved Wageningen-universitetet i Nederland har fingransket en rekke matvarer, og nøler ikke med å kåre bringebær som det sunneste av det sunne.

Den eneste ulempen de finner ved de røde bærene, er den relativt høye prisen og begrensede tilgjengeligheten.

I en artikkel i tidsskriftet BioFactors etterlyser forskerne også nye varianter av bringebær, både for å få fart på dyrkingen og for å tekkes dem som kan styre sin begeistring for smaken på dagens bringebær.

(© NTB)

Den eneste ulempen forskerne finner ved bringebær, er prisen og tilgjengeligheten.

FOTO: ERIK VEIGÅRD/SCANPIX