

Indledning

“Alle har en læge inden i sig, hvis arbejde vi blot behøver at støtte. Den naturligt helende kraft i hver enkelt af os er den vigtigste faktor for et godt helbred. Vores mad skal være vores medicin, og vores medicin bør udgøres af vores mad.”

Hippokrates, den vesterlandske lægekunsts fader, ca. 460-377 f.v.t.

HVAD VILLE DU sige, hvis der fandtes en bog, som kunne hjælpe dig med at finde kroppens egen lægende evne, som kunne lære dig, hvordan du modvirker aldring, hjælpe dig med at holde vægten og desuden øge dit velbefindende? Det ville jo være fantastisk! “Supermad” er netop den bog. Her får du på enkel vis viden om naturens lægende kræfter.

I de senere år har forskningen i forskellige fødevarer og deres evner til at sætte fart på kroppens egne helende evner gjort store og fascinerende opdagelser. Vidste du for eksempel, at hvis du spiser valnødder og andre nødder hver dag, reducerer du ifølge et studium risikoen for at dø af hjerte-karsygdomme med næsten 50 procent. Og vidste du, at spinat beskytter dine øjne mod aldersbetingede forandringer, som kan medføre blindhed? Eller at hele 70 procent af visse kræftformer kan skyldes en forkert kost og for lidt motion?

I medierne fokuseres ofte på antallet af kalorier og mængden af fedt, proteiner og kulhydrater, og dagligt kan vi læse om diverse indviklede

og uvidenskabelige diæter. Men denne fokusering på vægt og forskellige slankeklure er blot udtryk for et usundt forhold til mad. I den vestlige verden er fedme blevet en folkesygdom samtidig med, at unge mennesker sulter sig ihjel i jagten på den perfekte krop. At spise “rigtigt” er blevet en kompliceret videnskab med forskellige mere eller mindre uforståelige diæter, som oftest ikke engang er særligt appetitlige. Men den her bog handler om noget helt andet!

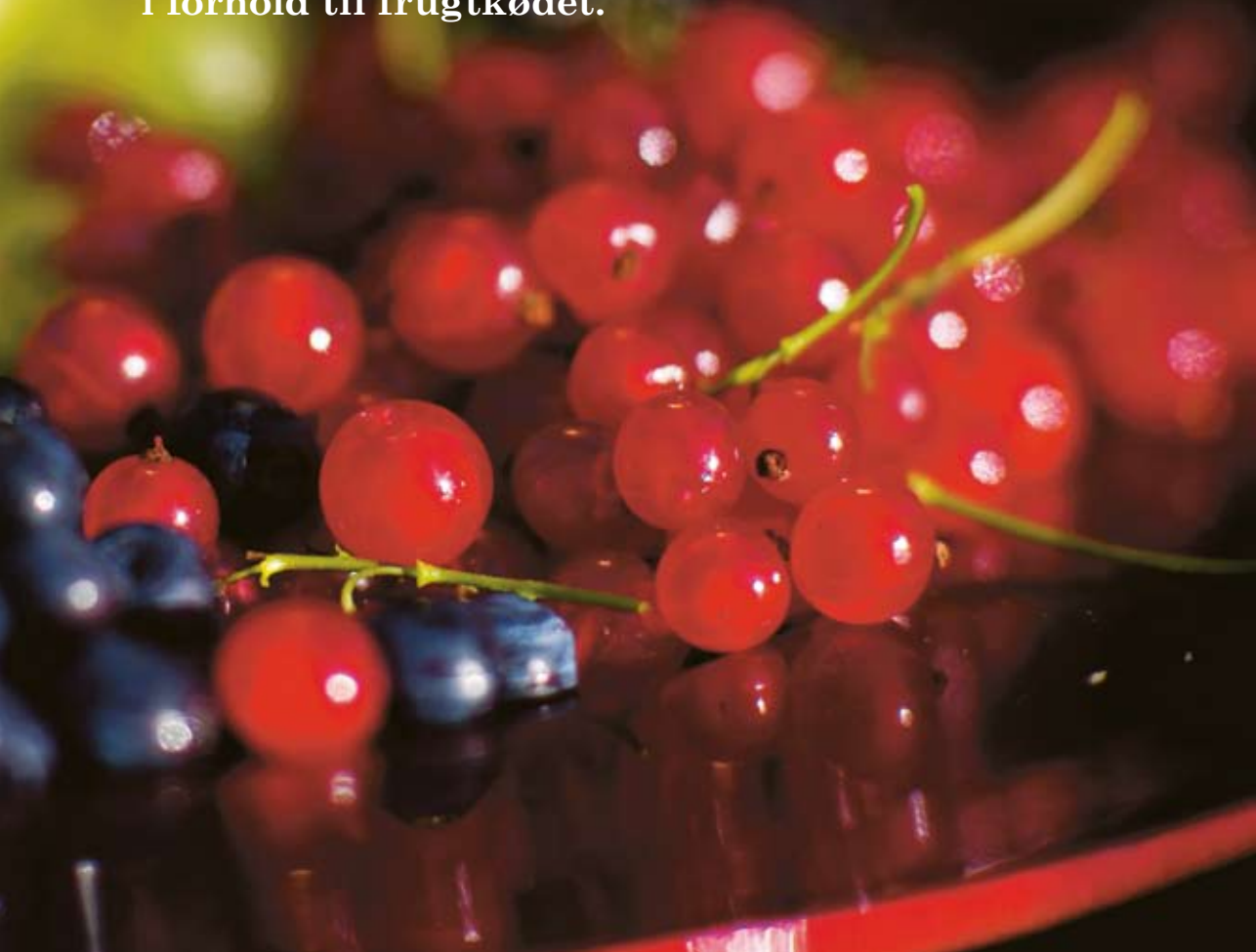
Dette er en håndbog i, hvordan du ved at spise rigtigt kan hjælpe kroppen med at modvirke sygdomme og forhale aldringen. Den handler ikke om, hvad du ikke må spise men derimod om, hvilken mad du bør vælge, hvis du vil give din krop de bedste forudsætninger for et langt og sundt liv. Du vil lære, at visse fødevarer har en mere positiv virkning end andre, og du vil blive forbløffet over, hvor meget der er både godt og sundt. Du behøver ikke ændre hele dit liv og din kost. I stedet handler det om at vælge de rigtige fødevarer til. Og du vil hurtigt kunne mærke, hvor enkelt det er, og hvor godt du får det.

Fødevarerne i Superfood indeholder mange nyttige ting, og da de fleste er relativt kaloriefattige, vil din vægt fremover blive et mindre problem. De, der indeholder lidt mere fedt, består til gengæld af den rigtige form for fedt – det fedt, du har brug for. Så glem alle de komplicerede og tidskrævende diæter og lær i stedet, hvilke fødevarer som er gode for din krop. Nyd livet, din sundhed og ikke mindst maden. At spise godt er en vigtig del af livet!

Som læge og forsker har jeg læst en mængde videnskabelige artikler og studier, og bogen er alene baseret på seriøs forskning. Men udover videnskabelige fakta giver jeg også tips om, hvordan du i hverdagen kan anvende forskellige erfaringer fra forskningen i fødevarer.

En del informationer vil vende tilbage flere steder i bogen. På den måde kan du læse de forskellige kapitler i den rækkefølge, du selv vil. Der findes også en ordliste bagerst i bogen med forklaringer på en del af de tilbagevendende ord.

Der findes flest fytokemikalier i frugt og bær med stærke farver og meget skræl i forhold til frugtkødet.



Farvepigment

Blå og lilla
Antocyanin



findes i blåbær, brombær, solbær og vindruer

Mørkerød
Antocyanin



findes i kirsebær, hindbær og jordbær

Rød
Lycopen



findes i tomater, alle typer af tomatprodukter og vandmelon

Gul og orange
Karotenoider



findes i gulerødder, græskar, abrikoser, mango, appelsiner og ferskner

Grøn
Klorofyl, sulforafan



findes i grønne bladgrøntsager som spinat, broccoli og rosenkål

Hvid
Sulfider, flavonoider



findes i løg, hvidløg og æbler



Farvepigmenter og varme

Rå frugt og grøntsager er mange gange mere gavnlige end tilberedte, idet en del af vitaminerne ødelægges under tilberedningen, men når det gælder fyto-kemikalier, er det ikke altid tilfældet. Af og til frigøres mere af det nyttige pigment, når fødevaren varmes op. Lykopen i tomater er eksempelvis mere tilgængelig efter opvarmning, så tomatpuré indeholder næsten 13 gange så meget lykopen som en tilsvarende mængde rå tomat. For at være sikker på, at du får så mange forskellige fyto-kemikalier som muligt, skal du foruden at vælge farverige frugter og grøntsager tilberede en del og spise andre rå. Desuden bør du altid spise lidt fedt, da en del af farvepigmenterne er fedtopløselige.