

Solla himneska

Solla himneska kemur til okkar á föstudaginn nk 26 febrúar. kl: 10-12. Hún ætlar að fræða okkur um ofurfæði og kenna aðferðir v

búa til eitthvað gómsætt úr hluta af þessari fæðu.

Sjáumst hress og kát

Ofurfæði, hvað er það?

Þær fæðutegundir sem fylla flokk svokallaðs ofurfæðis eru nokkuð mismunandi og fer eftir hver talar. Þó er til hugtak sem kallas eða oxigen radical absorbance capacity og er það notað sem mælieining yfir andoxunarvirkni hinna ýmsu fæðutegunda og er notað almennt talið að hið áður nefnda ofurfæði hafi hátt ORAC gildi ásamt því að vera uppspretta næringarefna í formi vítamína og steinefna. Það er nokkuð merkilegt að flestar þessar tegundir hafa verið notaðar af forfeðrum okkar til viðhalds góðrar heilsu eða lækningar á hinum ýmsu ólíku kvillum og eru í auknum mæli að ryðja sér til rúms á ný. Hér verða taldar upp nokkrar sem hægt er nálgast hér á landi.

Dökk grænt grænmeti sannar svo ekki verður um villst að allt er vænt sem vel er grænt . Í þessu tilfelli er það blaðgrænan sem t er efnið sem gefur grænmetinu litinn. Dæmi um grænmeti af þessu tagi er spinat, grænkál og romaine salat svo eitthvað sé nefnt. Ásamt því að hafa háa andoxunarfærni inniheldur það einnig prótein, beta-karótín, vítamín eins og fólínsýru og A vítamín og steinborð við járn og kalk. Grænmeti sér líkamanum fyrir góðum skammti af trefjum sem hefur verið sýnt fram á að hraði ferli matar gegnum meltingarveginn og hjálpar til við að draga úr kólesteróli.

Ber skora hvað hæst í ORAC gildum og eru bláber þar framarlega í flokki. Önnur tegund ofurberja er acai, dökkrauð, ættuð frá frumskógum Amazon og stútfull af andoxurum ásamt því að innihalda virk efni (anthocyanin og pterostilbene) sem talin eru getað hamlað útbreiðslu vissra tegunda krabbameinsfruma. Hér á landi er aðallega hægt að nálgast acai berin í formi safta eða safa. Eins og með dökk græna grænmetið er mjög einfalt að bæta berjum inn í okkar daglega mataræði á þess að flækja málin v

Kakó er hráa formið á okkar ómótstæðilega súkkulaði. Fræðiheiti plöntunnar þýðist sem „fæða guðanna“ og kemur fáum á óvart. Hinir fornu Mayar virtu kakó mikils fyrir lækningamátt þess en það inniheldur mikið af andoxunarefnum ásamt því að vera ríkt af steinefnum eins og sulfúr og magnesíum sem er talið að geti varnað hjartasjúkdómum. Hrátt kakó samanvið heilsusjeikinn á morgnana, ekki spurning.

Goji-ber, undraberin frá Himalayjafjöllum, einnig nefnd úlfaber, hafa verið notuð kínverskri læknisfræði í þúsundir ára. Algengast er að nálgast þau þurrkuð og fást orðið í flestum heilsuvörutengdum verslunum. Þau skora hátt á ORAC ásamt því að vera frábær uppspretta beta-karótíns, C-vítamíns, amínósýra og B vítamína. Goji eru fín í sjeikinn eins og öll ber og flott að nota þau í hráfæði. Verið er að fönðra e-ð svoliðis eða bara að stinga þeim uppí sig eintómum til að gera þetta einfalt.

Spirulína —græna bomban, eru blágrænir þörungar fánlegir bæði í duft og töfluformi. Þeir hafa verið ræktaðir víða um heildina. Spirulína hefur mjög hátt próteininnihald og er afar ríkt af B-komplex vítamínum, blaðgrænu, beta-karótín (meira en gulrætur!!), vítamín og nokkur steinefni. Góð í græna sjeika og orkubari eða fyrir þá sem eiga ekki eins gott með græna litinn og bragðið fáið nokkrar töflur á dag.

Maca, oft kallað ginseng Inkanna í Perú og vex í Andesfjöllum, hæst allra jurta í heiminum og segir það nokkuð til um styrk hennar. Maca er á efa sú jurtt sem er minnst þekkt hér á landi. Hún er orkugefandi og talin hafa jákvæð áhrif á skapsveiflur. Hún hefur einnig virkað vel sem jafnvægisgjafi á hormónakerfi kvenna. Jurtin er náskyld turnip og radísu og hefur verið mikilvæg lækningajurt í um 2000 ár. Maca gefur af sér meira en 55 virk efni, trefjar, prótein, kolvetni, fitu ásamt ótal vítamínum og steinefnum. Jurtin er fánleg í duftformi og oft notið sem sætuefni hjá þeim sem aðhyllast hráfæði og hlýtur að teljast frábært sem slíkt.