Frukt och bär - hälsa, näring, energiinnehåll

Frukt och bär ger snabb och effektiv energi och fungerar bra som mellanmål. Många av dem är även fantastiska antioxidanter.

Frukt och bär innehåller massor av vitaminer och mineraler, främst C-vitamin. Dessutom en hel del fruktos, sekolhydrater, därutöver mest vatten.

Frukt är överlag basbildande och behövs för syra/basbalansen. Många av de exotiska frukterna har många näringsämnen, främst C-vitamin.

Bär innehåller mängder av anioxidanteroch är riktiga superoxidanter! Blåbär är ett riktigt superbär.

Citrusfrukter (apelsiner, mandariner, grapefrukt, citroner m.f.) innehåller höga halter C-vitamin, dessutom upp mot 200 olika växtämnen som har positiva effekter på kroppen, bl.a. mot cancer där studier visat på en minskad risk för cancer i övre matsmältningskanalen. Dessutom har laboratoriestudier visat att dessa frukter angriper cancerceller från bl.a. bröstcancer, prostatacancer och tjocktarmscancer… Skalen innehåller citronolja som innehåller ett ämne som heter limonen som är bra för kroppen avgiftningssystem och är bra mot cancer! Studier har visat att limonider som limonin och nomilin är bra mot cancer i lungor, hud, mage och bröst.

Havtorn har visat sig ha specifikt bra egenskaper mot cancer! Acai är ett relativt nytt superbär i Sveriges som finns i olika drycker/juicer. Acai anses bl.a. skydda mot infektioner och inflammationer. Acai är en superantioxidant har ett *ORAC-värde på 18 500*. Gojibär är ett annat nyttigt bär som nu går att köpa som frysta bär.

Här nedan redovisas energiinnehåll och näringsinnehåll, men bara för de vitaminer ochmineraler som det finns mest av, för mer info sök i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas (SLV) eller hos KTL.

Avokado

*****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (160 kcal) Avocado
Medel	Fett	**15,3** gram, mest oljesyra, enkelomättat fett
	C-vitamin	**8** milligram (11 % av RDI)
	E-vitamin	**1,3** milligram (13 % av RDI)
	B9 - folsyra	**62** mikrogram (21 % av RDI)
	B1	**0,11** milligram (8 % av RDI)
	B2	**0,12** milligram (8 % av RDI)
	B3	**1,9** milligram (13 % av RDI)
	B6	**0,28** millgram (20 % av RDI)
	Kalium	**600** milligram (19 % av RDI)
	Magnesium	**39** milligram (13 % av RDI)
	Järn	**1** milligram (7 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 742*

Avokado innehåller många olika näringsämnen och är bra för blodet, huden och håret. Avokado innehåller en del nyttigaenkelomättade fetter.

Avokado anses vara bra för levern, den renar bl.a. fettlösligatoxiner. Även bra för huden och hjärtat.

Avokado har vid studier visat sig kunna hämma tillväxten avcancer, bl.a. bröst- och prostatacancer.
Avokado är ett mycket basiskt livsmedel, därför bra försyra/basbalansen.

Äpple

****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (52 kcal) Äpple
Låg	Kolhydrater	12 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	12 milligram (16 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 218*

Äpple innehåller pektin som är blodsockersänkande, sänker det onda LDL-kolesterolet, ett äpple om dagens kan skydda mot hjärt- och kärlsjukdomar (hjärtinfarkt och stroke) enligt nya studier.

Är bra för huden, är en antioxidant.

Äpple anses även vara renande, bra mot toxiner,tungmetaller som bly och kvicksilver. Även bra för magen och njurarna, se njurrening. Se även citron.

Äpple anses precis som päron kunna hjälpa till vid kontroll av vikten. Äpple anses också vara bra för minnet.

"Ett äpplen om dagen är bra för magen"

Päron

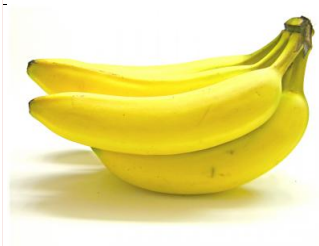
***

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (42 kcal) Päron
Låg	Kolhydrater	11 gram
	Fibrer	4 gram
	C-vitamin	5 milligram (7 % av RDI)
	Jod	
	Antioxidant	*ORAC-värde: 134*

Päron innehåller pektin som är blodsockersänkande, sänker det onda LDL-kolesterolet, renar även kroppen från toxiner, bra för njurarna, se njurrening.

Päron anses precis som äpple kunna hjälpa till vid kontroll av vikten, se övervikt.

Banan



*****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (100 kcal) Banan
Ganska låg	Kolhydrater	22 gram
	Fibrer	2 gram
	B6	0,58 milligram (41 % av RDI)
	C-vitamin	9 milligram (12 % av RDI)
	Kalium	395 milligram (13 % av RDI)
	Magnesium	33 milligram (11 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 210*

Banan är den mest kolhydratrika frukten och är därför bra att ta i samband med fysisk träning för att snabbt ge extra energi, innan, under eller efter träningen. Banan innehåller den naturliga sockerämnena glukos, fruktos och sackaros, sesockerarter och sötningsmedel.

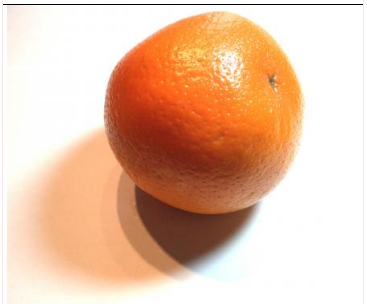
Banan är bra mot högt blodtryck då den innehåller mycketkalium och magnesium. Kaliumet kan vara bra för att motverka stress. Magnesiumet kan även vara bra mot huvudvärk. Banan innehåller pektin som är blodsockersänkande, är bra mot PMS, sänker det onda LDL-kolesterolet, renar även kroppen från toxiner, samt motverkar baksmälla.

Banan har visat sig bra vi mag- och tarmsår. Bra mot

magcancer.

Banan innehåller aminosyran tryptofan som behövs för hormonet serotonin, vilket är bra för att motverkadepressioner bl.a.

Apelsin



*****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (46 kcal) Apelsin
Låg	Kolhydrater	10 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	53 milligram (71 % av RDI)
	B9 - folsyra	30 mikrogram (10 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 750*

En apelsin fyller dagsbehovet av C-vitamin, stärker immunförsvaret, lindrar vid förkylning. Apelsin föryngrarhuden, stärker kollagenet.

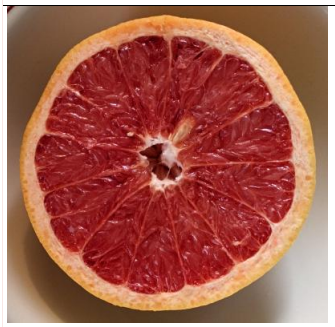
Apelsin är en god antioxidant. Apelsin innehåller mer än 170 olika fytokemikalier. Apelsin innehåller bl.a. flavonoiden hesperidin som har antiinflammatoriska egenskaper, bra mot reumatism och astma bl.a. Hesperidin är även blodtryckssänkande samt sänker kolesterolet, därtill har bl.a. ämnet hesperidin i apelsin visat sig stabilisera blodsockret (med ca 20 %), se GI-värde.

De vita skalet kring apelsinklyftorna innehåller peptin som bl.a. sänker det onda LDL-kolesterolet samt sänker blodtrycket. Apelsin är bakteriedödande och motverkar ävencancer och alzheimers samt renar kroppen.

Tips!
Ta en apelsin på kvällen så hjälper du huden när den repareras under natten!

Notera:
Är du diabetiker och har dålig insulinkänslighet kan apelsinjuice få blodsockret att stiga!

Grapefrukt



*****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (30 kcal) Grapefrukt
Låg	Kolhydrater	6 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	39 milligram (52 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 460*

Grapefrukt är bra mot immunförsvaret, kan vara bra vid influensa, olika typer av inflammationer och irritationer i hals och mun, samt är även bra vid öroninflammation och urinvägsinfektion.

Grapefrukt är svamp- och bakteriedödande, bra mot candida(svampinfektion), Krossade grapefruktkärnor används för detta syfte.

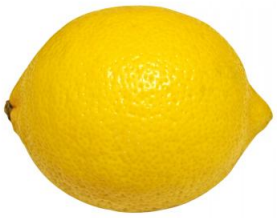
Grapefrukt motverkar hjärt- och kärlsjukdomarsjukdomar. Sänker det onda LDL-kolesterolet samt sänker blodtrycket. Motverkar även cancer.

Grapefrukt har visat sig öka insulinkänsligheten och öka fettförbränningen, möjligen ökar den ocksåenergiförbrukningen! Den bittra, beska smaken hos grapefrukt gör även att aptiten sänks.

Grapefrukt är ett mycket basiskt livsmedel, därför bra försyra/basbalansen. Grapefrukt är bra för huden och renar även kroppen från toxiner.

Obs!
Intag av grapefrukt kan påverka olika läkemedel som intas samtidigt, särskilt hjärt- och blodtrycksmediciner!

Citron



*****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (37 kcal) Citron
Låg	Kolhydrater	7 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	53 milligram (71 % av RDI)
	Antioxidant	

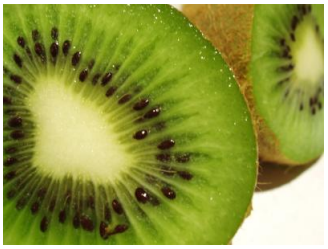
Citron är en god antioxidant och innehåller bioflavoniderna som bl.a. förebygger hjärt- och kärlsjukdomar.

Citron är antiseptisk och kan användas vid småsår, den renar blodet och används även som skönhetsmedel för hud och hår. Citron är även bra på att ta bort toxiner i kroppen och används vid kroppslig rening.

Citron tillsammans med olivolja anses kunna lösa upp gallstenar (se leverrening) och motverka njursten, se njurrening. Se även äpple.

Citron är ett mycket basiskt livsmedel, därför bra försyra/basbalansen. Att ha citron i vatten eller mineralvatten är därför mycket bra. Citron skyddar även mot magsjuka. Kan även användas som insektsmedel.

Kiwi



✱✱✱✱

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (48 kcal) Kiwi
Låg	Kolhydrater	10 gram
	Fibrer	4 gram
	C-vitamin	63 milligram (84 % av RDI)
	Kalium	270 milligram (9 % av RDI)
	Magnesium	30 milligram (10 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 610*

Kiwi innehåller mycket C-vitamin.
Innehåller även kalium som är bra för blodtrycket, samt polyfenoler som är bra mot hjärt- och kärlsjukdomar.
Innehåller även antioxidanten lutein som tros motverka grå starr.

Mango

✱✱✱✱

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (67 kcal) Mango
Ganska låg	Kolhydrater	10 gram
	Fibrer	4 gram
	A-vitamin	1980 mikrogram karotin (41 % av RDI)
	C-vitamin	28 milligram (37 % av RDI)
	E-vitamin	1,8 milligram (18 % av RDI)
	B9 - folsyra	36 mikrogram (12 % av RDI)
	B6	0,13 milligram (9 % av RDI)
	Antioxidant	

Mango innehåller bra med A-vitamin och C-vitamin samt ett flertal andra näringsämnen. Innehåller betakaroten.

Papaya

✱✱✱✱

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (41 kcal) Papaya
	Kolhydrater	9 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	62 milligram (83 % av RDI)
	A-vitamin	1200 mikrogram karotin (25 % av RDI)
	E-vitamin	1,8 milligram (18 % av RDI)
	Kalium	255 milligram (8 % av RDI)

Låg	Antioxidant	

Papaya innehåller mycket C-vitamin och bra med karotonider,A-vitamin samt ett flertal andra näringsämnen.

Papaya är rik på naturliga enzymer. Innehåller bl.a. enzymetpapain. Innehåller även fenolämnet mangiferin som tros vara bra mot diabetes, se insulin.

Persika

**

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (40 kcal) Persika
Låg	Kolhydrater	9 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	8 milligram (11 % av RDI)
	E-vitamin	1,8 milligram (18 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 170*

Granatäpple

*****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (74 kcal) Granatäpple
Ganska låg	Kolhydrater	16 gram
	Fibrer	10 gram
	C-vitamin	6 milligram (8 % av RDI)
	B6	0,1 milligram (7 % av RDI)
	Kalium	260 milligram (8 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 3307*

Granatäpple är en superantioxidant och har visat sig kunna motverka cancer, särskilt prostatacancer och bröstcancer.Skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar.

Innehåller ett flertal olika antioxidanter som bl.a. tanniner och flavonoider och därtill ellagsyra. Innehåller även genistein en växtöstrogen som även finns i soja.

Ananas

***

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (51 kcal) Ananas
Låg	Kolhydrater Fibrer C-vitamin	11 gram 1 gram 15 milligram (20 % av RDI)

Ananas fungerar som en mjukgörare för huden och är svagt vätskedrivande.

Ananas är rik på naturliga enzymer. Innehåller bl.a enzymet
bromelain som är bra för magen, blodtrycket och prostatan. Bromelain verkar även antiinflammatoriskt och anses även motverka cancer, bl.a. hudcancer.

Ananas innehåller även aminosyran tryptofan som behövs för hormonet serotonin.

Melon

****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (37 kcal) Honungsmelon
Låg	Kolhydrater Fibrer C-vitamin B9 - folsyra Kalium	8 gram 1 gram 25 milligram (33 % av RDI) 30 mikrogram (10 % av RDI) 270 milligram (9 % av RDI)

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (38 kcal) Vattenmelon
Låg	Kolhydrater Fibrer C-vitamin B6 Antioxidant	8 gram 1 gram 25 milligram (33 % av RDI) 0,14 millgram (10 % av RDI) *ORAC-värde: 100*

Vattenmelon är en **antioxidant**, innehåller lycopen och glutathion.

Vattenmelon är bra för immunförsvaret. Vattenmelon inehåller citrullin som ökar prestationsförmågan vid fysisk träning.

Citrullin är en aminosyra som även ombildas till arginin i kroppen. Arginin anses vara bra för hjärtat och blodomloppet. kväveoxidhalten ökas av arginin vilket mjukgör blodkärlen som ger en kärlvidgande effekt, och anses fungera som viagra och därför öka sexlusten! Sex

skivor vattenmelon motsvara en tablett viagra enligt en amerikansk studie.

Plommon

****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (44 kcal) Plommon
Låg	Kolhydrater	10 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	10 milligram (13 % av RDI)
	A-vitamin	430 mikrogram karotin (9 % av RDI)
	B6	0,14 millgram (10 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 949*

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (236kcal) Katrinplommon
Medel	Kolhydrater	54 gram
	Fibrer	9 gram
	E-vitamin	2,3 milligram (23 % av RDI)
	B2-riboflavin	0,16 millgram (10 % av RDI)
	B3	2 milligram (12 % av RDI)
	B6	0,26 milligram (19 % av RDI)
	Magnesium	30 milligram (10 % av RDI)
	Järn	2 milligram (14 % av RDI)
	Fosfor	79 milligram (10 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 5570*

Katrinplommon och plommon är svagt laxerande och är bra mot förstoppning. Även en väldigt bra antioxidant.

Plommon innehåller aminosyran tryptofan som behövs för hormonet serotonin och som är bra mot bl.a. depressioner.

Körsbär

***

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (65 kcal) Körsbär
Låg	Kolhydrater	10 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	7 milligram (9 % av RDI)
	Kalium	220 milligram (7 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 670*

Sura körsbär innehåller mer näring, exempelvis ca 16 % A-vitamin. Körsbär har antiinflammatoriska egenskaper, som liknar acetylsalicylsyran i verktabletter. Se inflammationer.

Jordgubbar

✱✱✱✱

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (38 kcal) Jordgubbar
Låg	Kolhydrater	8 gram
	Fibrer	2 gram
	C-vitamin	66 milligram (88 % av RDI)
	B9 - folsyra	98 mikrogram (33 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 1540*

Jordgubbar innehåller fullt med C-vitamin och B9 - folsyra. Jordgubbar, hallon, smultron, granatäpple och valnötterinnehåller ellagsyra som är bra mot cancer.

Jordgubbsblad anses vara vätskedrivande, hjälper blodet att kogulera samt är bra vid diarré.

Hallon

✱✱✱✱

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (28 kcal) Hallon
Låg	Kolhydrater	4 gram
	Fibrer	4 gram
	C-vitamin	27 milligram (36 % av RDI)
	E-vitamin	1,4 milligram (14 % av RDI)
	B9 - folsyra	26 mikrogram (9 % av RDI)
	Magnesium	25 milligram (8 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 1220*

Hallon, jordgubbar, granatäpple, smultron och valnötterinnehåller ellagsyra som är bra mot cancer. Hallon anses även förebygga matstrupcancer.

Hallon innehåller polyfenoler vilket gör att bäret är bra mot skadliga bakterier, virus och svamp av olika slag.

Hallon innehåller även hallonketon som anses bra för fettförbränningen.

Obs!
Svarta hallon har ett *ORAC-värde på hela 16 400*.

Blåbär

✱✱✱✱✱

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (46 kcal) Blåbär
Låg	Kolhydrater	9 gram
	Fibrer	3 gram
	C-vitamin	5 milligram (7 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 4460*

De blå bären (blåbär) på blåbär innehåller organiska syror,

garvämnen och antocyanosider som är en **antioxidant**, denna finns också i svarta vinbär.

Blåbär är bra för huden, ögonen och synen, mörkerseendet, även bra mot grön starr. Blåbär är bra mot blodcirkulationen i benen, åderbrock och inflammationer, och motverka blodproppar, högt blodtryck och sänker det onda LDL-kolesterolet. Även bra vid diabetes, reglerar blodsockret. seinsulin. Blåbär är bra mot urinvägsinfektion samt utvärtes för läkning av sår. Är bra mot diarée.

Blåbär innehåller ämnet polyfenoler som bl.a. motverkarinflammationer i tarmen om blåbär tas tillsammans medprobiotika (särskilt mjölksyrebakterier) och fibrer, till exempel ulcerös kolit.

Bär som blåbär och havtorn har också visat sig ha effekt mot colon-cancerceller, se cancer.

Obs!
Björbär har ett *ORAC-värde på 2306 och är också en bra antioxidant.*

Tranbär

*****

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (39 kcal) Tranbär
Låg	Kolhydrater	9 gram
	Fibrer	3 gram
	C-vitamin	10 milligram (14 % av RDI)
	E-vitamin	1,6 milligram (16 % av RDI)
	Antioxidant	*ORAC-värde: 1750*

Tranbär och lingon är bakteriedödande, är bra mot urinvägsbesvär, urinvägsinfektioner, blåskattar och neutraliserar även lukten av urin! Även bra mot magsår och tandköttsinflammation.

Tranbär innehåller proantocyniner, ett blå-rött färgämne som fungerar som en antioxidant.

Tranbär och rödvin (röda vindruvor) innehåller resveratrol som är ett ämne som bland annat hämmar cancertillväxten, se cancer.

Tranbär är bra mot hjärt- och kärlsjukdomar. Tranbär innehållet även antocyaniner som tros vara bra mot många andra sjukdomar.

Vinbär

***

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (44 kcal) Röda vinbär
	Kolhydrater	9 gram
	Protein	1 gram
	Fibrer	3 gram
	C-vitamin	37 milligram (49 % av RDI)
	E-vitamin	0,8 milligram (8 % av RDI)
	Kalium	260 milligram (8 % av RDI)

Låg		
	Antioxidant	*ORAC-värde: 739*

Svarta vinbär innehåller rikligt med C-vitamin.
Innehåller även kalium som är bra för blodtrycket, samt höga halter avpolyfenoler som är bra mot hjärt- och kärlsjukdomar.

Notera:
Det finns studier på att svarta vinbär fungerar som en stark MAO-hämmare och därför kan påverka olika SSRI-läkemedel.

Nypon

✱✱✱✱✱

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (304 kcal) Nypon
Ganska hög	**Kolhydrater**	**68** gram
	Protein	**4** gram
	Fibrer	**12** gram
	C-vitamin	**270** milligram (360 % av RDI)
	A-vitamin	**7000** mikrogram karotin (146 % av RDI)
	B2	**0,3** milligram (19 % av RDI)
	B3	**1,5** milligram (12 % av RDI)
	Fosfor	**123** milligram (15 % av RDI)
	Järn	**4,2** milligram (30 % av RDI)
	Kalium	**1600** milligram (52 % av RDI)
	Kalcium	**310** milligram (39 % av RDI)
	Magnesium	**240** milligram (80 % av RDI)
	Antioxidant	

Nypon innehåller mest C-vitamin av alla frukter och bär.
Innehåller därtill en mängd andra nyttiga näringsämnen.

Nypon är bra mot ledvärk och inflammationer. GOPO, galactolipid är ett ämne som består av fettsyror och sockerarter och som tros ligga bakom den positiva effekten.

Nypon är även bra mot urinvägsinfektioner. Innehåller även fytokemikalier som stärker immunförsvaret.

Nypon har också visat sig hämma delningen av cancerceller vid bröstcancer och tjocktarmscancer vid vissa studier, secancer.

Enligt en svensk studie kan nypon även sänka den onda LDL-kolesterolet samt sänka blodtrycket.

Tips!
Blanda nyponmjöl i din gröt eller müsli!

Tabell: Frukt och bär.