

Julekakenes hemmelige helsefordeler

Det dufter deilig krydret av pepperkakene, ingefærnettene og krydderkaken i huset før jul, og vi drikker gløgg i lange baner. Men visste du at det er helse i de gode smakene?



Ernæringsfysiolog/cand.Scient
Gunn Helene Arsky

Ingefær

Den knortete ingefærrotten kan ha rødt, gult eller hvitt kjøtt – sunt er det uansett. Tradisjonelt har ingefær vært brukt til å lindre mage- og tarmplager, og i urtemedisin brukes ingefær til å lette luftplager og brekninger. Nyere forskning har avdekket at ingefærrotten er full av helsebringende stoffer som har mange ulike effekter i kroppen:

- **Reisesyke:** Ingefær er like god eller bedre til å lindre reisesyke enn vanlige reisesyketabletter. Ingefæren tar ikke bare knekken på kvalmen, men også på ørheten og kaldsvetten.
- **Betennelsesdemper:** Ingefærrotten er rik på gingeroler som har en kraftig betennelsesdempende effekt i kroppen. Derfor kan de som lider av slitasjegikt eller leddgikt oppleve en kraftig reduksjon i leddsmertene om de spiser ingefær regelmessig. Også ved muskelsmerter kan ingefær virke smerte- og hevelsesdempende.
- **Immunstyrkende:** Ingefær smaker sterkt, noe som kan få svetten til å drive. Dette hjelper kroppen å avgifte seg, for eksempel ved forkjølelse, men det er også med på å drepe bakterier og sopp på kroppens overflate. Svette inneholder nemlig bakteriedrepende stoffer.

Kanel

Kanel har lange tradisjoner som en medisin. Pulveret vi kjøper i Norge, lages av tørket bark av kassia-kanel-



Det er mye helse i mange av de gode smakene!

treet. Dette er et eviggrønt, tropisk tre som opprinnelig kom fra Kina. Ekte ceylonkanel er dyrere, men er uten kumarin, et stoff som sliter på leveren. Cinnamaldehyd, cinnamylacetat og cinnamylalkohol i begge typer kanel har disse effektene, viser forskningen:

- **Blodproppshemmer:** Blodplatene våre skal normalt bare klumpe seg sammen når vi får blødninger. Klumper de seg for mye sammen, kan vi få blodpropp. Kanel forebygger dette ved å hindre at signalstoffet tromboksen A2 dannes av arakidonsyre, en mettet fettsyre.
- **Betennelsesdemper:** Arakidonsyre øker betennelsesnivået i kroppen. Kanel reduserer utslippet av arakidonsyre fra cellemembranene våre og virker betennelsesdempende.

- **Antimikrobiell effekt:** Kanel kan dempe fremveksten av gjærsopp og bakterier, og har vist seg effektiv mot sopp som var blitt motstandsdyktig mot vanlig soppdrepende medisin.
- **Blodsukkerbalanse:** En til to teskjeer kanel på julegrøten har faktisk en effekt – det demper blodsukkerstigningen etter et karbohydratrikt måltid. Kanel har denne effekten fordi den nedsetter magesekkens tømmingshastighet, og når maten slippes saktere ned i tarmen, holder blodsukkeret seg mer stabilt.

Pepper

De sorte pepperkornene er bærene til pepperplanten. Sort pepper har en så

sterk smak at det påvirker utskillelsen av saltsyre i magesekken. En god produksjon av saltsyre fremskynder fordøyelsen, noe som forebygger sure oppstøt eller magetrøbbel. På denne måten virker pepperen stimulerende på fordøyelsen. Men dette allsidige krydderet har flere effekter også:

- **Svettefremmende:** Sterk smak gjør at pepper øker produksjonen av svette. Det er bra med tanke på utskillelse av avfallsstoffer gjennom huden, men også fordi svetten inneholder stoffer som dreper bakterier og muggsopp på huden.
- **Vann drivende:** Ikke bare økes svetteproduksjonen når du spiser mye pepper, du må nok ta en tur på toalettet også, for urinutskillelsen øker.
- **Antioksidanteffekt:** Pepper inneholder en del antioksidanter som er viktig for å bekjempe celledskader og skader på DNA i kroppen.
- **Fettforbrenning:** I det ytre laget av pepperkornet finnes det stoffer som øker nedbrytningen av fett fra fettcellene. Dermed kan pepper bidra til å holde deg slank.

Anis

Anis er i familie med dill, og er ikke det samme som stjerneanis. Begge krydderene brukes dog til jul. Det er flest positive helseeffekter knyttet til vanlig anis. Ifølge Pytagoras (han med trekanten) holdt det at en epileptiker holdt i en liten anisstilk for at anfallet skulle gi seg. I moderne tid har te kokt på anisfrø vist seg å virke positivt inn på mange ulike tilstander:

- **Fordøyelse:** Anis hjelper mot oppblåsthet, luft i magen, kolikk og sure oppstøt. Det er også mye brukt for å lette fordøyelsen, noe som kan forklare hvorfor anis inngår i mange spritdrikker som skal stimulere fordøyelsen.
- **Stress:** Anis sies å berolige stressede personer, dempe irritasjonsfølelsen og å gjenvinne likevekten hos den enkelte.
- **Dårlig ånde:** Anisfrøene er svært velduftende og er fine å tygge på dersom du lider av dårlig ånde. I India og Pakistan er det vanlig å

servere anisfrø etter sterkt krydret mat, både for å hjelpe på fordøyelsen, men også for å bedre ånden.

Allehånde

Allehånde er tørket frukt fra den eviggrønne planten pimento. På engelsk kalles allehånde for allspice – allslagskrydder – og dette navnet spiller på at smaken er en blanding av nellikspiker, kanel og muskat. Allehånde inneholder i likhet med nellikspiker et sterkt stoff, eugenol, som kan påvirke helsen vår positivt:

- **Antioksidanteffekt:** Allehånde inneholder en del antioksidanter som er viktige for å bekjempe celledskader og skader på DNA i kroppen.
- **Kolesteroldempende:** En svært lovende studie gjort på rotter viste at ekstrakt av allehånde dempet nivåene av glyserol, fett (triglyserider) og ulike kolesterolstoffer i blodet etter at de hadde spist en svært fettrik kost. I tillegg ble det mindre fett avleiret i lever og nyrer.
- **Kreft:** Som så mange ting som virker effektivt mot noe, har eugenol også visse bivirkninger. Det har vært rapportert om økt kreftrisiko ved bruk av eugenolekstrakt. Bruker du krydderet, får du derimot doser som er helt trygge – og med positive helseeffekter.

Nellikspiker

Nellikspiker er vel julekalenderkrydderet fremfor noe, stukket inn i søte, oransje appelsiner og hengt opp i vinduet. Innenfor det harde, mørke ytret finner vi en oljete substans, eugenol, som gir nellikspikeren smaken og de helsebringende effektene:

- **Bedøvende:** I USA har man god erfaring med å bruke eugenolekstrakt fra nellikspiker i forbindelse med rotfyllinger, midlertidige fyllinger og generell smerte i gommen. Grunnen er at eugenolet, sammen med andre stoffer i nellikspiker, har en mildt bedøvende effekt i tillegg til å virke bakteriedrepende. Derfor finnes nellikolje også i en del munnskyllprodukter.
- **Betennelsesdemper:** Omega-3 fra fiskeolje har en naturlig betennelses-

Islandsk krydderkake

I denne saftige julekaken blandes en hel rekke av de helsebringende julekrydderene. Kos deg, vel vitende om at smaken gjør godt!

- 850 g hvetemel
- 850 g brunt sukker
- 2 1/2 ts natron
- 2 ts kanel, malt
- 1 ss ingefær, malt
- 1 ss nellik, malt
- 1 ss muskatnøtt, malt
- 6,5 dl søtt brunt øl, f.eks. bokkøl eller Guinness

Bland alle de tørre ingrediensene godt før du rører inn ølet. Hell over i en liten langpanneform eller i to brødfomer og stek ved 175 °C i ca. en time, eller til en kakepinne kommer ut ren om du stikker den midt i kaken.

dempende effekt. Sammen med nellikspiker øker denne effekten ytterligere.

Kardemomme

Vi bruker vanligvis malt kardemomme, men det er også spennende å kjøpe kardemommefrø som ligger i frøkapselen sin, og så knuse eller male selv. I indisk tradisjonell medisin sier man at kardemomme er varmende. Andre helseeffekter er:

- **Magetrøbbel:** Kardemomme brukes til å berolige urolige mager og å lindre fordøyelsesbesvær, slik som forstoppelse, kolikk og diaré.
- **Høyt blodtrykk:** Tradisjonell bruk av kardemomme mot høyt blodtrykk ser nå ut til å hente støtte fra forskningen ved at krydderet har vann drivende effekt.
- **Søvndyssende:** Kardemomme har i studier vist seg å ha en beroligende og søvndyssende effekt – riktignok var dette på mus, men vi ser slik bruk i tradisjonell plantemedisin også. Denne effekten blir nå studert med tanke på epilepsibehandling.