

START

MAT ▾

HÄLSA&RELATIONER ▾

BUTIK 

MER ▾



RESOR&NÖJE ▾

ANNONS



Finns på ett Apotek nära dig!



Alvedon® och Alvedon® Novum 500 mg filmdragerade tabletter (paracetamol). Receptfria läkemedel, verksamma mot v
Följ alltid doseringsanvisningarna och läs bipacksedeln noga innan användning. Högre doser än de rekommenderade medför risk för
Använd inte Alvedon® till barn under 12 år i mer än 2 dygn om inte läkare förskrivit annat. Alvedon® Novum är ej lämplig för personer s
För mer info se www.fass.se. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S tel 020-100579 Juni 2015 CHSE/CHALV/

ANNONS

Ny forskning: 8 kryddor som förlänger livet!

Kryddor i maten ökar chansen till ett långt och friskt liv. Det visar nya internationella studier. Här tipsar vi om 8 kryddor för din hälsa!

16 AUGUSTI 2015 09.00

 (2.25k) (2)

MEST LÄSTA

Så blir du av med sötsuget på 20 sekunder!

12 roliga skyltar som visar vad svenska orter skulle heta på engelska!

Ny forskning: 8 kryddor som

förlänger
livet!

Gör din
egen
hälsodryck!



Med fler kryddor i maten löper du lägre risk att dö i förtid.

En ny studie som publicerats i tidskriften **British Medical Journal** visar att regelbundna intag av starkt kryddad mat kan förlänga livet. Bakom studien, som är den mest omfattande gällande kryddor, står forskargrupper från både USA och Kina.

Forskarna har samlat data kring matvanor från omkring en halv miljon deltagare. Resultaten visar att de deltagare som åt kryddstark mat 1-2 gånger i veckan löpte 10 procent lägre risk att dö i förtid än de som inte åt kryddor. De som åt kryddstark mat 3-7 gånger i veckan löpte hela 14 procent lägre risk att dö i förtid.

– De var friskare och hade mindre risk att få hjärtsjukdom, cancer och sjukdomar i luftvägarna, säger Mai-Lis Hellenius, livsstilsprofessor vid Karolinska Institutet, till TT.

1000 räddas

Allra störst var den skyddande effekten bland dem som åt färsk chili i maten. Detta tros bero på ämnet capsaicin, som har en antiinflammatorisk effekt.

– Om vi svenskar åt chili dagligen skulle det kunna innebära

att uppåt 1000 personer slapp dö i hjärtinfarkt årligen, säger Mai-Lis Hellenius.

Här är 8 kryddor som kan förlänga ditt liv:

1. Chili

Stärker immunförsvaret, sänker blodtrycket och vrider upp förbränningen. Dessutom angriper ämnet capsaicin cancerceller, vilket kan förklara varför cancer är mindre vanligt i länder med mycket chilikryddad mat.

Tips på användning: Hetta upp kyckling, kött, lax och räkor med chilipeppar.

Läs också: [Chili botar kronisk hosta](#)

2. Koriander

Lindrar ångest och ger bättre sömn. Kan även hjälpa patienter med typ 2-diabetes, då kryddan fungerar som naturlig regulator av både blodsocker och kolesterol.

Tips på användning: I salladsdressing, chilisåser, guacamole och tillsammans med ägg.

3. Gurkmeja

Har antiinflammatoriska egenskaper som kan förhindra tumörtillväxt. Kinesiska studier har även visat att kryddan avvärjer prostatacancer från att slå rot i kroppen.

Tips på användning: Kombinera med svartpeppar för bästa effekt. Tillsammans ökar kryddorna kroppens upptagningsförmåga med 2000 procent, enligt indisk forskning.

4. Svartpeppar

Är rikt på koppar, en mineral som behövs för ben och bildandet av friska röda blodkroppar. Hjälper också till att

motverka sköldkörtelproblem och oregelbundna hjärtslag.

Tips på användning: Köp hela pepparkorn och mal för bästa effekt. Krydda på allt som du tycker om.

5. Kanel

Forskning visar att kanel kan sänka blodsockret med hela 10 procent hos typ 2-diabetiker. Kanel påverkar insulinreceptorer och ger en gynnsammare blodsockernivå.

Tips på användning: Tillsätt kanel i kaffet i stället för socker och få stabilare blodsockernivå.

Läs också: [10 saker du kan göra med gamla kanelbullar](#)

6. Kardemumma

En gammal matsmältningskrydda som lindrar magkramper och gasbildning. Utlöser också frisättningen av galla, vilket hjälper kroppen att bryta ner fett snabbare.

Tips på användning: Köp tepåsar som innehåller kardemumma.

7. Kryddnejlika

Botemedel mot tandvärk. Innehåller även ämnet eugenol, som aktiverar insulinproduktionen och hjälper till att reglera blodsockernivån. Är dessutom källa till mangan, som hjälper till att bygga vävnad och ben, vilket förhindrar artrit.

Tips på användning: Lägg i soppor eller en kopp te.

8. Ingefära

Dämpar illamående och migrän. Är blodtrycksreglerande och antiinflammatoriskt samt hämmar kroniska sjukdomar som diabetes, hjärtbesvär och cancer. Laboriestudier har visat att ren ingefära dödar cancerceller i provrör.

Tips på användning: Riv den färsk och lägg i wok, juice eller fruktsallad.

Läs också: [Gör egen hälsodryck med ingefära](#)

LÄS OCKSÅ



Nytt för täppan 2016



Har du ätit banan på fel sätt i hela ditt liv?



7 fantastiska fördelar med att ha sex varje...

Läs mer om:

[BLODKROPPAR](#) [CHILI](#) [GUACAMOLE](#) [HJÄRTINFARKT](#) [IMMUNFÖRSVAR](#)
[INGEFÄRA](#) [KRYDDOR](#) [SKÖLDKÖRTELPROBLEM](#) [HÄLSA&RELATIONER](#)

16 AUGUSTI 2015 09.00

 (2.25k)



 (2)



BLI FÖRST MED ATT KOMMENTERA!

ANNONS

Kommentarer till denna artikel publiceras direkt utan föregående granskning eller annan åtgärd av Aller media. Det innebär att den som kommenterar själv ansvarar för innehållet i kommentaren och att ansvarig utgivare för denna webbplats inte har något ansvar för kommentarerna. Aller media uppmanar kommentatorer att använda vänlig ton, ett civiliserat språk, uppföra sig väl och följa tillämpliga lagar.

0 Comments

Slow White Male

1 Login ▾

Recommend

↗ Share

Sort by Best ▾



Start the discussion...

Be the first to comment.

ALSO ON SLOW WHITE MALE

WHAT'S THIS?

Vågar jag äta mat efter att datumet gått ut?

1 comment • 2 days ago



Lotta — Hua. Fick genast en flash back till min dotters dop. Hon gallskrek sig igenom hela ceremonin. HELA. Hon har bra lungor. ...

Människan har nu sämre koncentrationsförmåga än en guldfisk

1 comment • 2 days ago



Kajsa — Tack så mycket!!

Lösningar till Lätta Kryss nr 7, 2012

1 comment • 2 days ago



Anneli — Jag kommer inte in på tidningen för att jag vill kunna ladda ner den för att se lösningarna..

Grattis – ni har vunnit Året Runt!

1 comment • 2 days ago



KajsaR — Tusen tack!

Subscribe

 Add Disqus to your site [Add Disqus](#) [Add](#)

Privacy

ANNONS

Senaste från allas

Vinn drama med Helen Mirren!

VINN

Sötvarning! Hunden och barnet klär sig i samma kläder

HUSDJUR

Stjärnpäckat i skärgården på Renées brygga!

PÅ TV

Vänner-gänget återförenas!

PÅ TV

Se Ellen överraska den döva mamman i direktsändning!

Nyhet: Alkohol försvinner INTE vid kokning!

MAT&BAK

Äntligen tid för tulpaner
HEM&TRÄDGÅRD

PÅ TV

Därför kan du inte sluta titta på mobilen
HÄLSA&RELATIONER

Tjejsnack med Gunilla: Tack gode gud för gallskrikande barn!
LÄSNING

VISA FLER

allas

ANNONSERA

ALLER MEDIA

KONTAKT

COOKIE INFO

FÖLJ OSS



VILL DU FÅ NYHETSBREV?

JA TACK

FÄRGSTARK
OCH AKTUELL
VECKOTIDN

PRENUM

Ansvarig utgivare: Gunilla Håkansson, ©2015