



Fem hälsotips med blåbär

HÄLSA

1. Blåbär sägs vara bra för synen. Det upptäcktes under andra världskriget när man förstod att soldater som åt blåbärssylt fick bättre mörkerseende.
2. Blåbär förbättrar korttidsminnet, balansen och koordinationen. Försök med blåbär pågår för att se om det kan hjälpa mot demenssjukdomar.
3. Blåbär sägs stärka hjärtkärlsystemet och se till att kroppens olika delar får tillräckligt med syre. Bären sänker också kolesterolhalten.
4. Blåbär är rikt på fibrer och forskning har visat att blåbären kan skydda mot inflammationer och sjukdomar i tarmen.
5. Antioxidanter i blåbär bidrar till att skydda huden mot skador från fria syreradikalier.

Källor: www.sund.nu, SVT, www.forskning.se, "Superhälsa med naturlig mat."