

## Krydderurter vs. sundhed

Tilføjet af Charlotte Rachlin  
torsdag 20. november 2008  
Sidst opdateret fredag 21. november 2008

Krydderier kan give et længere liv.

Ny forskning viser, at almindelige krydderier som ingefær, chili og hvidløg er vigtige i forebyggelsen af en lang række sygdomme, ikke mindst kræft.

Der er virkelig meget forskning, som peger i retning af, at krydderierne sammen med en varieret og sund kost kan forebygge en lang række sygdomme, især kræft. Derfor skal vi absolut spise flere krydderier i maden, siger ernæringsvejleder Anette Harbech Olesen, hvis bog 'Sund mad - før, under og efter kræftbehandling' netop er udkommet.

- Hvis du spiser flere krydderurter, kan du holde en sund vægt. Desuden forebygger krydderurterne nogle typer af kræft, og de kan føre til lavere blodtryk og bedre kontrol med blodsukkeret, siger hun.

Hvis vi bruger flere krydderurter og færre af de traditionelle smagsforstærkere - salt, sukker og fedt - så giver det en enorm effekt på sundheden, siger hun.

Læs mere på <http://www.bt.dk/article/20081112/nyheder/711100006/>