Det vidste du ikke om fuldkorn

*Af Eilen Anthoniussen, Mad & Bolig, fredag den 15. august 2014*

**Der er mange fordele ved at spise fuldkorn udover den gode fordøjelse og det store fiberindtag. Men her er tre ting, du måske ikke vidste om vidunderkornet.**

Fuldkorn er godt for os på mange måder. Først og fremmest har fuldkorn et højt indhold af fibre, der hjælper fordøjelsen på vej, det holder vores blodsukker i bero, det hjælper på diabetes, hjertesygdomme og så kan det holde vægten i ro. Så vigtig er fuldkorn for vores sundhed, at Fødevarestyrelsen anbefaler et dagligt indtag på 75 gram. Fuldkorn fås i morgenmadsprodukter som havregryn, rugbrød og i tilbehør som fuldkornsris- og pasta.

**Fuldkorn mod kræft**Fuldkorn har i udvalgte undersøgelser vist sig at være livsforlængende, ligesom det har vist sig at hjælpe på svære tilstande som astma, diabetes og hjerteproblemer. Men den største afsløring inden for forskningen er, at fuldkorn kan forebygge visse former for kræft.

- Selvom beviserne er usikre på nuværende tidspunkt, er der ingen tvivl om, at du kan holde risikoen for kræft nede ved at holde dig til en diæt bestående af store mængder frugt, grønt og mindre kød og færdiglavet mad, siger diætist Wesley Delbridge til Huffington Post.

**Mavefedt, fertilitet og tænder**Hurra for den gode nyhed, men fuldkorn har også den fantastiske egenskab, at det kan nedbryde angreb på vores krop. Her får du tre eksempler på, hvad fuldkorn hjælper med:

* Beskyttelse af mund og tænder: Undersøgelser har vist, at forsøgspersoner med et højt dagligt indtag af fuldkorn, har en betydeligt sundere mund end folk, der undgår fuldkorn i kosten.
* Hjælp fertiliteten: Fuldkorn nedbryder angreb på kroppen og udover at hjælpe på diabetes og hjerteproblemer har det også vist sig at hjælpe på komplikationer under graviditeten samt at øge fertiliteten.
* Flyt mavefedtet: Du taber dig ikke af at spise fuldkorn, men fuldkorn kan hjælpe dig med at flytte fedtet rundt i kroppen. Ved at spise fuldkorn kan du altså komme af med det uønskede mavefedt.

