

RUG

Engelsk navn: Rye

Botanisk navn: *Secale cereale*

Familie: *Poaceae* (græsfamilien)

Rug er en enårig plante, der som andre kornsorter stammer fra "Den frugtbare halvmåne" (områder i Tyrkiet, Iran, Irak og Syrien). Det er en 50-150 centimeter høj græs, som spirer frem om efteråret.

Rug blev oprindeligt anset som ukrudt i hvedemarkerne, men da man mange steder fandt ud af, at den gav et langt bedre udbytte, gik man i stort omfang over til at dyrke rug.

Indholdsstoffer

Kulhydrater, kostfibre, vand, vitamin E, B-vitaminer, natrium, kalium, calcium, magnesium, fosfor, jern, zink, jod, mangan, chrom, selen, proteiner.

Egenskaber

- Har et højt indhold af kostfibre, som er gavnlige for fordøjelsen
- Har et højt indhold af forskellige mineraler som fx jern, zink, magnesium, kalium m.fl.
- Kostfibrene i rug hjælper med at øge mæthedsfølelsen og virker stabiliserende på blodsukkeret
- Rug indeholder en særlig type vandopløseligt fiber, "beta-glucan". De har vist sig at have særlig stor indflydelse på leverens kolesterolproduktion, fordi de i tarmsystemet danner en vandig gel, der binder en del galdealte og derfor "tvinger" leveren til at producere nye galdealte under anvendelse af kolesterol fra blodet. Derved sænkes kolesteroltallet
- Et dansk studie viser, at rugbrød kan hjælpe med at sænke risikoen for hjerteanfald/hjerteinfarkt
- Et andet dansk studie viser, at en "nordisk kost" (typisk bestående af rug, fisk, rodfrugter, æbler, pærer, havre m.m.) kan hjælpe med at sænke risikoen for tyktarmskræft
- Et andet dansk studie viser, at rug kan hjælpe med at forebygge type 2 diabetes

Kombinationsforslag

Rug kan anvendes i brødskrifter. Du kan fx også anvende hele rugkerner i supper og gryderetter. Du kan også lave en lækker salat med fx rødkål, rugkerner, rucola, agurker, syltige æbler, salt, peber og lidt olivenolie.

Nordisk kost kan hjælpe med at sænke risikoen for tyktarmskræft

57.053 danske mænd og kvinder i alderen 50-64 år blev fulgt i 13 år, hvorefter 1.025 af disse udviklede tyktarmskræft. Ud fra studiet så man, at specielt kvinder, som holdt sig til en typisk nordisk kost bestående af fx fisk, rug, rodfrugter, æbler og pærer havde en 35 % lavere forekomst af tyktarmskræft frem for de kvinder, som ikke holdt sig til den nordiske kost. En lignende tendens blev fundet hos mændene.