

# RØDBEDE

**Engelsk navn:** Beetroot

**Botanisk navn:** *Beta vulgaris* Linn.

**Familie:** *Chenopodiaceae*

Rødbede er en grøntsag i bedeslægten i nær familie med sukkerroen og bladbeden. Rødbeder er røde og runde eller aflange. De har en kraftig mørkerød farve. De findes dog også i andre farver, fx gule, hvide med røde striber eller næsten sorte. Rødbede har traditionelt også været anvendt som lægeplante.

## Indholdsstoffer

Proteiner, kostfibre, kulhydrater, vand, A-vitamin, B-vitaminer, C-vitamin, natrium, kalium, calcium, magnesium, fosfor, jern, kobber, zink, chrom, selen, jod, aminosyrer, nitrat, antioxidanter.

## Egenskaber

- Indeholder kostfibre, som er gavnlige for fordøjelsen
- Øger præstationsevnen. Rødbeder indeholder nitrat, som kroppen omdanner til nitrit. Stoffet påvirker blodårenes yderste forgreninger, så der strømmer mere ilt til musklerne. Dette giver en bedre iltudnyttelse, der øger præstationsevnen under krævende konditionstræning
- Antioxidant isk
- Antiinflammatorisk
- Kræfthæmmende egenskaber
- Blodtrykssænkende. Rødbeder er rige på nitrit, som udvider blodkarrene og hjælper blodgennemstrømningen, og dermed bliver blodtrykket mindre
- Leverbeskyttende egenskaber

## Kombinationsforslag

Du kan anvende rødbede på mange forskellige måder. Du kan bruge det i juice og smoothies. I gryderetter eller supper. Du kan også bage dem i ovnen med andre rodfrugter, fx pastinak, kartofler, persillerod m.fl.

