

## Berikad broccoli reducerar kolesterol

Att inkludera den nya broccolisorten i sin diet reducerar LDL-kolesterolnivåerna i blodet med runt 6% enligt resultaten från de humanstudier som har letts av IFR (Institute of Food Research) i England.

Broccolisorten har växtförädlats för att innehålla 2-3 gånger mer av det naturligt förekommande ämnet glucoraphanin. Broccolin finns nu att köpa i dagligvaruhandeln under namnet **Beneforte Superbroccoli**.

Genom ett samarbete mellan kollegor vid University of Reading har man i två oberoende studier gett totalt 130 volontärer 400g av höggglucoraphaninbroccolin per vecka som komplement till den vanliga dieten.

Efter 12 veckor syntes en sänkning av LDL-kolesterolnivåerna med i medel cirka 6%. Förhöjda LDL-kolesterolnivåer är en erkänd riskfaktor för hjärt-/kärlsjukdomar. Även om sänkningen dessa undersökningar visat på är små så betyder en sänkning av LDL-kolesterolen med 1% utslaget på befolkningens mängden en 1-2% riskreduktion av kardiovaskulära sjukdomar.

Glucoraphanin antas hjälpa våra kroppar att återställa cellernas naturliga metabolism. Mitokondrierna, cellernas energicentrum, omvandlar socker och fetter till energi. Men om de inte fungerar effektivt eller om vi förser dem med för mycket fett eller socker så svarar cellen bland annat med att omvandla överskottet till kolesterol.

Glucoraphanin omvandlas i kroppen till sulphoraphane ett ämne som triggar specifika gener att aktivera våra kroppars försvar gentemot överskottsproduktion och återställer metabolismen så att cellen inte producerar LDL-kolesterol. I denna nya studie publicerad i den vetenskapliga tidskriften *Molecular Nutrition and Food Research* ges bevis för denna reduktion.

Höggglucoraphanin Beneforte broccoli har tagits fram med traditionella växtförädlingstekniker hos IFR's partners på Norwich Research Park, the John Innes Centre och University of East Anglia och Semen's Vegetable Seed Inc.

Denna studie finansierades av BBSRC (Biotechnology and Biological Sciences Research Council), Innovate UK och Semen's Vegetable Seeds Inc.

Andra livsmedel eller ingredienser som har bevisats ha en LDL-kolesterol-sänkande effekt är betaglukaner i vete och växtstanoler. Dessa reducerar kroppens kolesterolabsorption. Då glucoraphanin arbetar genom att reducera kroppens produktion är det troligt att en kost där även dessa livsmedel är inkluderade har en additiv effekt.

**Referens:** "A diet rich in high glucoraphanin broccoli reduces plasma LDL cholesterol: evidence from randomised controlled trials", Armah, C.N. *Molecular Nutrition and Food Research*  
DOI 10.1002/mnfr.201400863

Mer information om forskningen bakom Benefortebroccoli finns att läsa på vår websida:

<http://www.superbroccoli.info/>

### Kontakt:

Institute of Food Research

Andrew Chapple, [andrew.chapple@ifr.ac.uk](mailto:andrew.chapple@ifr.ac.uk) +44 1603 251490