

Nordland

Forsker fant helsebombe i reinkjøtt

– Spis reinkjøtt og bli sunn og vakker, frister Ellen Cecilie Triumpf.



FANT MIRAKELSTOFF: Da Ellen Cecilie Triumpf begynte å forske på reinkjøtt gjorde hun er overraskende oppdagelse.
FOTO: ÅSE PULK / NRK

[Susanne Lysvold](#)

[Åse Pulk](#)

🕒 Publisert 14.02.2010, kl. 15:18

Fakta om taurin

- › Taurin er en organisk syre (avledet av aminosyre) som mennesker og dyr danner i gallen.
- › Navnet kommer fra latinsk taurus (tyr), ettersom stoffet først ble oppdaget i gallen til en okse.
- › Stoffet finnes i alle animalske næringsmidler.
- › Taurin er essensielt for katter, som ikke kan danne dette selv. Taurinmangel hos katter kan føre til alvorlige sykdommer, blant annet sviktende syn og blindhet, hjerteproblemer, og nedsatt fertilitet. Derfor må taurin tilføres i kommersiell kattemat.

- › Taurin har i den senere tid blitt en populær ingrediens i energidrikker, for eksempel Red Bull.
- › Taurin har en lett hemmende effekt på nervesignaler. Dette kan bidra til å dempe skjelving ved inntak av høye doser koffein, som energidrikker gjerne inneholder.
- › Taurin hevdes dessuten å kunne binde vann i hjernen, hvilket kan motvirke den vandrivende effekten til koffein.
- › Taurin brukes også som ernæringsstilsudd for kroppsbyggere fordi det motvirker muskeltretthet under fysisk belastning og øker utholdenheten.

Da matvitenskapstudenten fra Kautokeino begynte å forske på reinkjøtt gjorde hun en oppsiktsvekkende oppdagelse. I kjøttet fant hun store mengder av det svært helsebringende stoffet taurin.

– At reinkjøtt er godt, magert og sunt visste vi fra før. Nå vet vi at reinkjøtt er rene helsekosten, som alle burde spise mer av. I reinkjøttet finner vi stoffet taurin i naturlig form, sier Triumf entusiastisk.

Forskning viser at taurin har positiv effekt på syn, hjerte og hud i tillegg til å virke oppkvikkende. Blant er taurin en populær ingrediens i energidrikken Red Bull.

- › **Les også:** [Kjendiskokk vil verne samisk mat](#)

Taurin er også kjent for å motvirke muskeltretthet under fysisk belastning og øker utholdenheten og blodnivået i kroppen. Dette fører til at musklene lettere får tilførsel av oksygen.

Håper på fart i kjøttsalget

Ellen Cecilie Triumf, som er født og oppvokst i Kautokeino, har spist reinkjøtt hele sitt liv.

– Forskning på reinkjøtt ble et opplagt valg, sier hun.

Forskningsresultatene er presentert i en masteroppgave i matvitenskap ved Universitet for miljø- og biovitenskap på Ås. Nå håper hun at de ferske forskningsresultatene kan gi fart på reinkjøttsalget, som har stått i stampe siden i fjor høst.

- › **Les også:** [Fant ikke reinkjøtt i Oslo-butikker](#)

– Vi ser jo daglig at helsebringende stoffer, vitaminer og andre sunne tilsetningsstoffer i matvarer brukes for hva det er verdt i markedsføringen. Det samme må kunne gjøres med reinkjøttet, mener hun.

- › **Les også:** [Kan øke reinsdyrkjøttets holdbarhet](#)

Rein slo hjort

I oppgaven sin har hun sammenliknet reinkjøtt med hjortekjøtt.



– I utgangspunktet er disse to kjøtttypene veldig like. Men funnene viser at reinkjøttet inneholder mye høyere verdier av taurin, og er altså mye sunnere å spise, sier hun.

Oppdaget av kosmetikkindustrien

Det er ikke bare gigant-konsernet som produserer Red Bull som har oppdaget taurinens fortreffeligheter. Også kosmetikkindustrien har tatt stoffet i bruk – i hudpleieprodukter. Så du risikerer ikke bare å få en bedre helse ved å spise reinkjøtt.



REINKJØTT: Ikke bare godt, men også ekstremt sunt.

FOTO: KNUT-SVERRE HORN

Kanskje blir du vakrere også?

- › Les også: [Reinsdyrkjøtt er populært](#)
- › Les også: [Kjendiskokk vil verne samisk mat](#)

🕒 Publisert 14.02.2010, kl. 15:18



Opphavsrett NRK © 2015

Ansvarlig redaktør: Thor Gjermund Eriksen

Nettsjef: Frank Gander