



Indhold af vitaminer og mineraler i spæde blade (baby leaves) og spirer fra rapssorten Lyside sammenlignet med hovedsalat, spinat og hvidkål.

med blot en enkelt analyse er tallene for rapsbaby leaves kun vejledende.

Analysen af rapsbladene er foretaget af Agrolab, Kiel, Tyskland

Tallene for hovedsalat, rå spinat og rå hvidkål er danske standardtal

		Raps baby leaves Sort; Lyside Brassica napus	Hovedsalat (Lactuca sativa var capitata)	Hvidkål, rå Brassica oleracea L. convar capitata	Spinat, rå (Spinacia oleracia)
	Enhed	Indhold i friskvare	Indhold i friskvare	Indhold i friskvare	Indhold i friskvare
Ernæringsværdi					
Kostfibre	%	2,1	1,3	2,3	1,9
Råprotein (N*6,25)	%	3,1	1,3	1,2	2,6
Mineraler					
Natrium	mg/kg	<100	180	60	410
Kalium	mg/kg	4180	3200	2400	4490
Magnesium	mg/kg	275	170	109	260
Calcium	mg/kg	2730	522	509	1290
Fosfor	mg/kg	675	392	301	413
Jern	mg/kg	10,6	6,5	3,1	45
Vitaminer					
A vitamin	mg/kg	ikke målt	14,4	0,4	41,9
B1 vitamin (Thiaminchlorid-HCl)	mg/kg	0,71	0,80	0,49	0,95
B2 vitamin (Riboflavin)	mg/kg	1,77	1,00	0,36	2,4
B6 vitamin B6 (Pyridoxin-HCl)	mg/kg	2,38	0,82	1,56	2,2
Niacin (nicotinic acid)	mg/kg	10,2	5	5,5	14
Folat	µg/kg	1140	832	770	2200
E vitamin (d,l-alpha-Tocopherolacet)	mg/kg	16,7	3	0,2	29
E vitamin (d,l-alpha-Tocopherol)	mg/kg	15,2	3	0,2	29
L-ascorbinsyre	mg/kg	65	90	458	540



Ligesom andre grøntsager fra kålfamilien indeholder rapsens spæde blade (baby leaves) glucosinolater, der giver en vis beskyttelse mod flere kræftformer.

Indhold af glucosinolater i spæde rapsblade (baby leaves)

Analyset på forskningslaboratoriet v Århus Universitet, Årsløv i 2011

Type af glucosinolat:	Indhold i friskvare:			
	Sort:	Lyside	WITT	LILPUT
Napoleiferin	mg/kg	intet	nil	nil
Progoitrin	mg/kg	0,8	1,6	0,6
Glucobrassicinapin	mg/kg	intet	nil	nil
Sinigrin	mg/kg	intet	nil	nil
Gluconapin	mg/kg	intet	nil	nil
4-hydroxyglucobrassicin	mg/kg	3,0	7,9	5,6
Glucobrassicin	mg/kg	193,1	104,7	133,6
4-metoxylucobrassicin	mg/kg	2,7	8,0	8,5
Gluconasturtin	mg/kg	intet	nil	nil
Neoglucobrassicin	mg/kg	1,2	4,4	1,3
Glucosinolater i alt	mg/kg	200,8	126,6	149,6

Flere forskningsartikler beskriver, at **glucobrassicin** og dets nedbrydningsprodukter mindsker risikoen for hormonafhængige kræfttyper så som brystkræft og kræft i livmoderen. Desuden er der beskrevet reduktion i opformeringen af prostata kræftceller.

Et andet nedbrydningsprodukt fra glucobrassicin: Ascorbigen er patenteret som et middel til at mindske symptomerne på fibromyalgi

(Sosińska, Obiedziński/Food Control 22 (2011) 1348-1356)