

23-04-03 Café Livslust.



Trots det soliga vårvintervädret hade ett 60-tal SPF-medlemmar samlats på IOGT för att lyssna på Ann-Helen Häggrud, Medlefors folkhögskola, som skulle hålla föredrag om "Bästa kosten för hälsan, finns den".

Caféet inleddes med aktuella resor, se hemsidan, därefter följde information av Eva från Vuxenskolan: Första hjälpen kurs för hundägare, en cirkel:

"Livet går vidare", anhörigträffar för de som drabbats av hjärnskador och

"Bachata", en danskurs som man kan prova på gratis 1 maj

Därefter var det Ann-Helens tur, och vilken information vi fick! Vi

blev fullspäckade med goda råd om hälsosamma matvanor!

Ett axplock: D-vitamin bidrar till ett starkt skelett och för den som är över 75 år

rekommenderas att ta tillskott, även av vitamin B12. Vi i bör äta mer

vegetariskt, frukt och grönt, helst 500 g/dag. Mer enkelomättat fett i form av

oliv- och rapsolja samt nötter. Vi bör också dricka mer, 1,5-2 liter per dag, även

om man inte är törstig. Mättade fettsyror, som finns i fisk och skaldjur bör vi

äta 3 ggr/vecka. Vi blev också "varnade" för transfetter, som finns i snabbmat,

konditorivaror, godis och chips

Listan på hälsoråd kan göras lång, men Ann-Helen avslutade med att hänvisa till

www.livsmedelsverket.se, där fler goda råd finns! Hon avtackades med en varm

applåd samt honung från Renfors!

//Text Christina Jonsson, Foto Göran Olofsson