

ETT STEG I TAGET FÖR ETT SUNDARE LIV PÅ SPF

SPF:s första månadsträff för hösten bjöd på inspiration att börja leva sundare. Karin Hedlund, kostrådgivare och kokboksförfattare, delade med sig av sin kunskap om matens betydelse för välbefinnandet.

Karin Hedlund betonade hur viktigt det är att undvika skräpmat, dvs snabbmat och sockerrika produkter. Vi ska fortsätta vara bra på att läsa innehållsförteckningar och ställa tillbaka de produkter som innehåller onyttigheter som socker. Men lite godsaker får man unna sig, fördelningen 80% bra mat 20% onyttigheter som läsk och annat.

Eftersom ämnesomsättningen blir långsammare när vi blir äldre behöver vi mindre mängd mat. Då är det viktigt att vi får i oss de näringsämnen vi behöver. Fiskfett hjälper till att bygga upp hjärnan och stötta minnet. En bit sill om dagen och 2 laxfiléer i veckan var Karin Hedlunds råd. Protein behöver vi mer av när vi blir äldre. Ägg och nötter har bra fett och är goda proteinkällor. Ägg anses inte farligt längre. Socker är däremot något vi ska undvika så mycket som möjligt. Det ger mycket energi och lite näring.

Två lagade mål mat om dagen bör vi ha. Ett råd vi fick var att storlaga flera portioner och frysa in för att underlätta. Flera ville ha inspiration till bra mat och köpte Karin Hedlunds kokbok, Karin i Köket - helt enkelt, på träffen.

Naturligtvis påpekade den framstående mountainbikescyklisten Karin vikten av att röra sig, minst 30 min varje dag.

Vi lämnade mötet med föresatsen att leva sundare. Ett steg i taget räcker.

Insänt av

Anneli Källström