

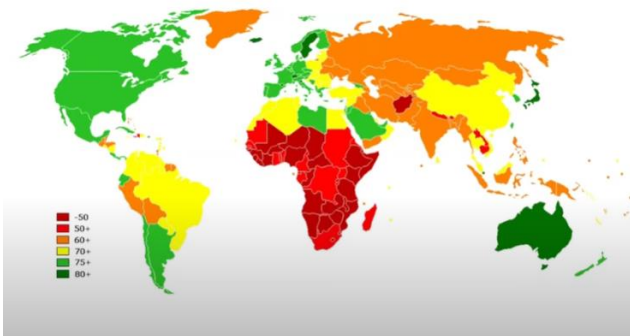
2022-10-27 Hälsöföreläsning "Kosten som håller dig ung".

I Tornumsgårdens samlingsrum hade ett 15-tal SPF seniorer från Kvänum samlats för att lyssna till en SFP-föreläsning, on-line med Charlotte Erlanson-Albertsson, som är professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet. Hennes forskningsintresse är matens betydelse för hälsan och samverkan mellan tarmen och hjärnan. Viss mat frisätter belönings signaler till hjärnan och det är den vi ska äta. Det handlar om färgrik mat, som smakar gott, som inte stannar för länge i tarmen och som vi minns att vi mådde bra av. Hennes intresse handlar också om aptiten och hur den är beroende på vad vi äter. Söta smaker stimulerar aptit, medan bittra smaker ger mättnad. Charlotte Erlanson-Albertsson har skrivit läroböcker i fysiologi och näringslära för blivande läkare likaså ett stort antal populärvetenskapliga böcker med temat Kost och hälsa. Hon är en populär föredragshållare som lockar fram skratt på oväntade ställen. Hennes inställning till mat är snarare tillåtande än förbjudande.

Klicka på bilden nedan för att se filmen!



Vi har en hög ålder i Sverige



Sammanfattning: Mat för att hålla sig ung

BRA

- Frukt/bär/grönt
- Spannmål/yoghurt
- Fisk/skaldjur
- Kaffe/te/choklad

FUNDERA

- Mättat fett
- Processad mat