

Ernæring - sådan kommer du i gang med at spise sundt

Der har været sagt, skrevet og anbefalet mangt og meget i ernæringsjunglen og resultatet er, at alt for mange mennesker er forvirrede over, hvordan man spiser sundt, og måske har mange givet op og sætter deres lid til supermarkedets tilbudsavis? Men det er faktisk ret enkelt at spise sundt; ved blot at følge de ganske simple retningslinier du får her, vil du være godt på vej til at få et rigtig godt helbred og give din krop den ernæring, den har brug for.

1. Spis økologisk

Ved at sørge for, at så stor en del af dine fødevarer som muligt er økologiske, undgår du bl.a. GMO og rester af pesticider og andre giftige kemikalier. Undersøgelser har desuden vist, at økologisk frugt og grønt har et meget højere indhold af antioxidanter, polyphenoler og vigtige enzymer, og at økologiske animalske produkter fra friland har en langt sundere balance mellem de essentielle fedtsyrer. De økologiske fødevarer koster mere, men dit helbred er det værd, og så smager de meget bedre! Det faktum, at økologiske fødevarer indeholder flere næringsstoffer er sandsynligvis grunden til, at mange mennesker oplever, at de bliver mætte langt hurtigere når de spiser økologiske fødevarer. Mange mener altså, at de spiser mindre, når de spiser økologisk, og derfor er det også spørgsmålet, om økologiske varer virkelig er dyrere i det lange løb.

2. Basér din kost på økologisk kød, fisk, frugt, grønt osv.

Du er genetisk programmeret til at spise naturlige fødevarer som kød, fisk, frugt, grøntsager, æg, nødder, frø osv. Det er de fødevarer, dine forfædre for 10.000 år siden levede af, og din krop har de samme behov som deres havde. Disse fødevarer bør udgøre grundlaget for din kost og de vil forsyne dig med de byggestene, der skal til for at bygge en stærk, sund og smuk krop. Prøv at undgå alle kornprodukter og forarbejdede kulhydrater som brød, pasta, hvide ris osv. Overvej hver gang du køber en fødevarer, om dine forfædre for 10.000 år siden havde adgang til den. Hvis ikke, så lad den ligge på hylden!

3. Er det hvidt er det skidt!

De fire hvide "djævle" er hvidt mel, hvidt sukker, hvidt salt og hvid mælk der er pasteuriseret og homogeniseret. Skal du absolut have mejeriprodukter og kan ikke få råmælk skal du sørge for altid at vælge økologisk, uhomogeniseret mælk. Dem, der er følsomme overfor laktose, bør kun anvende den fedeste fløde (piskefløde eller dobbeltfløde), der har lavere laktoseindhold. Du kan også vælge en yoghurt af god kvalitet, hvor laktosen er gjort lettere fordøjelig. Mel og sukker indeholder ingen næringsstoffer og bør om muligt fuldstændigt undgås. Hvedemel indeholder desuden gluten, som eksperter anslår, at op mod 50% af europæere er allergiske eller intolerante over for - mange af dem uden at være klar over det! I stedet for at bruge hvidt bordsalt som er kraftigt forarbejdet, bør du købe en havsalt, der har bevaret alle sine naturlige sporstoffer og mineraler.

4. Er der et ord i indholdsdeklarationen, du ikke forstår, så lad være med at spise den pågældende fødevarer!

Vore fødevarer tilsættes flere og flere skadelige ingredienser for at få ernæringsmæssigt "døde" fødevarer til at se levende ud, smage af noget og give dem en lang holdbarhed på måneder eller år! Gør din krop og din lever en tjeneste og hold dig til frisk økologisk kød, fisk, grønt, frugt, æg, nødder, frø osv.

5. Jo længere holdbarhed, desto mere skadelig for din krop!

Med mindre det er et uforarbejdet produkt, der har en naturlig lang holdbarhed som eksempelvis kokosolie, er lang holdbarhed et udtryk for, at produktet enten er tilsat masser af kemi eller er så kraftigt forarbejdet, at det er ernæringsmæssigt "dødt".

6. Undgå de dårlige fedtstoffer og få nok af de naturlige fedtstoffer.

Undgå hærdet eller delvist hærdet vegetabilsk fedtstof (hydrogeneret). Læs indholdsdeklarationen grundigt, indeholder en fødevarer hydrogeneret eller delvist hydrogeneret fedtstof, bør du lade den ligge på hylden. Brug økologisk smør i stedet for de mange unaturlige blandingsprodukter, man kan få i dag. Sørg for udelukkende at indtage naturlige fedtstoffer fra f.eks. avocado, nødder, frø og kød fra fritgående, økologiske dyr og kun indtage naturlige kvalitetsfedtstoffer som fiskeolie, smør, kokosolie, palmeolie og olivenolie.

7. Følg 80/20 reglen.

Livet skal være sjovt, og du bliver ikke sund af at være fanatisk! Hvis du udelukkende spiser fødevarer, din krop har brug for 80% af tiden, er der 20% tilbage til at skeje lidt ud!

8. Variér din kost.

Variation er livets krydderi! Gør dine måltider spændende, velsmagende og stimulerende. Prøv gerne at rotere dine fødevarer ved ikke at spise det samme to gange inden for fire dage.

Køb uforarbejdede økologiske fødevarer i stedet for industriens emballerede fødevarer. Ved at udelukke forarbejdede, næringsfattige og "døde" fødevarer fra din kost vil du undgå menneskeskabte konserveringsmidler, farvestoffer, sødestoffer og pesticider som den moderne fødevarerindustri sætter lid til for at give deres produkter lang holdbarhed og øge salg og fortjeneste!

Et par enkelte mindre sunde fødevarer i ny og næ gør ingen forskel på dit overordnede helbred, bare sørg for, at chokolade, slik, kager, cola osv. forbliver undtagelsen og ikke reglen, så vil du snart føle forskellen omkring taljen og på dit overordnede helbred. Det gælder om at være konsekvent. Følg 80/20 reglen: Hvis 80 % af hvad du spiser er det, Moder Natur har skabt dig til at spise, er der 20 % tilbage til sjov!