

Förenklad näringslära

- ✓ **Protein** är viktigt för kroppen eftersom det bygger och reparerar vävnader som muskler, hud och organ. Det består av aminosyror, där vissa är essentiella och måste komma från maten vi äter. Protein är också viktigt för enzymer och hormoner som styr kroppens funktioner och immunsystemet. Du hittar protein i mat som kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, bönor, nötter och frön. Att få tillräckligt med protein är viktigt för att kroppen ska fungera bra, för att bygga och upprätthålla en stark kropp.
- ✓ **Kolhydrater** är kroppens främsta energikälla. De finns i mat som bröd, pasta, ris, frukt och grönsaker. Det finns två typer av kolhydrater kallat snabba och långsamma. Snabba kolhydrater finns i socker och ofta i mindre näringsrik mat, medan långsamma kolhydrater oftare finns i fullkornsprodukter och ger mer långvarig energi och mättnad. Kolhydrater är viktiga för att ge bränsle till hjärnan, musklerna och andra viktiga funktioner i kroppen.
- ✓ **Fett** är en viktig del av vår kost och har flera funktioner i kroppen. Det fungerar som en energireserv och är nödvändigt för att kroppen ska kunna absorbera fettlösliga vitaminer som A, D, E och K. Dessutom spelar fett en avgörande roll i att skydda våra organ, isolera kroppen och stödja cellernas struktur.

Det finns olika typer av fett:

- **Mättat fett:** Hittas främst i animaliska produkter som smör, fettkött och mejeriprodukter. För högt intag kan påverka kolesterolnivåerna negativt.
 - **Omättat fett:** Finns i oljor som olivolja och rapsolja, nötter, frön och avokado. Detta typ av fett kan bidra till att sänka dåligt kolesterol (LDL) och är bra för hjärthälsan.
 - **Transfett:** Detta är en skadlig typ av fett som bildas vid industriell bearbetning av mat. Det finns i feta och halvfabrikat, och det rekommenderas att undvika det så mycket som möjligt på grund av dess negativa effekter på hälsan.
- ✓ **Fiber** är en typ av kolhydrat som kroppen inte kan bryta ned eller absorbera. Fiber är viktigt för en hälsosam matsmältning och kan bidra till att förebygga sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes typ 2. Att inkludera tillräckligt med fiberrika livsmedel som frukt, grönsaker, fullkornsprodukter och baljväxter i kosten är viktigt för att upprätthålla en god tarmhälsa och allmän hälsa. Det finns två huvudtyper av fiber:
- **Löslig fiber:** Denna typ av fiber löser sig i vatten och bildar en geléliknande substans i tarmen. Det hjälper till att sänka kolesterolnivåer och reglera blodsockernivåer. Källor inkluderar havre, äpplen, bönor och morötter.
 - **Olöslig fiber:** Denna fiber absorberar inte vatten och bidrar till att maten rör sig genom matsmältningssystemet effektivt. Det främjar en hälsosam tarmfunktion och förebygger förstoppning. Källor inkluderar fullkornsprodukter, grönsaker och frön.

Basala kostråd

Börja inte med stora förändringar i din kost.
Det resulterar i förhållanden du säkerligen redan har försökt med men inte lyckats vidhålla över längre tid.

Vad?

Ät mer varierat till varje måltid.

Varför?

Genom att äta olika typer av livsmedel får du lättare i dig mer av näringsämnen såsom vitaminer, mineraler och antioxidanter. Varierad kost säkrar viktiga näringsämnen som är avgörande för kroppens funktioner.

Hur?

Genom att lägga till små förändringar i dina matvanor och vara medveten om att inkludera olika livsmedel och smaker, kan du enkelt äta mer varierat och njuta av en mer hälsosam och balanserad kost.

Behöver du hjälp?
Jag finns här för dig och dina mål!