

Mat och människan

- Vad är nyttigt och hälsosamt.

Zahra Ousi, 18-19 juni 2016

Innehåll:

- Varför äter vi mat?
- Olika innehåll av kosten?
- Tallriksmodellen?
- Hur mycket ska vi få i oss?
- Motivation.
- Gå ner i vikt med olika metoder
- Avslutning

Varför äter vi mat?

- Prata två och två, med grannen bredvid dig?



Mat är energi för kroppen!

- All mat som kommer in i kroppen genom munnen, omvandlas till energi som går ut till varje del i kroppen som vi kallar för celler. Denna kemiska omvandling gör att vi orkar med dagarna.
- Lika vid att tanka en bil, den får energi och fungerar tills det är tomt i reserven.
- Kroppen blir ”naturligt hungrig” flera gånger per dag, det är ett tecken på att du ska äta.

Prata med din granne...

- Vad händer med dig, vilka symptom får du, när du blir hungrig?



- Och vad händer med dig när du blir övermätt, dvs. ätit för mycket vid ett och samma tillfälle.

Olika innehåll av kosten?

Proteiner....

Vad är det och i vilka varor finns det?

Proteinet får kroppen att byggas upp. Muskler
hormoner och immunförsvar förstärks.

Det finns i framförallt kött, fisk, ägg, mjölk och
mjölkproteiner.

Det finns också i grönsaker såsom linser, bönor,
ärter och spannmål (majs, vete, ris)

Mer om proteiner...

- Ämnet är uppbyggt av aminosyror och finns i flertal olika kombinationer.
- Aminosyrorna sitter ihop tills maten delas i mage och tarm. Det är i kapillärerna (små blodkärl) runt om tarmen som blodet hämtar upp aminosyrorna och för dem ut till kroppens olika delar.

Kolhydrater

Kolhydrater är en av våra mest energigivande näringsämnen och kroppens största bränsle.

Eftersom kroppen inte kan lagra stora mängder kolhydrater så måste det komma genom maten varje dag i alla måltider.

Delas in i stärkelse, socker och fibrer.

Mer om kolhydrater...

Stärkelse finns i bröd, flingor, grönsaker, ris, pasta.

socker finns i strösocker, läsk, frukt och godis

Fibrer finns i grova spannmålsprodukter, rotfrukter, grönsaker, linser, bönor och frukt

Mer om kolhydrater...

- Största delen av kolhydraterna ska komma från stärkelse och minst från socker.
- Om man äter för mycket kolhydrater än vad kroppen kan förbruka som energi blir det till en lagring i form av fett, framför allt kolhydrater som kommer från socker.

Vatten

- Vatten är vårt viktigaste näringsämne.
- Finns bundet i maten, ex. gurka består av 98 % vatten.
- Minst 60 % av vår kropp består av vatten.
- Vi kan vara utan mat en längre period men utan vatten så dör vi inom några dagar.

Vitaminer

- Olika vitaminer som finns i maten är A, B, C, D och E.
- Superviktiga för människan, som inte bildas tillräckligt mycket i kroppen utan behöver tas in via maten.
- Brist på vitaminer kan bl.a. leda till att hår och naglar snabbt går sönder.

Mineraler

Är viktiga för att kroppen ska må bra.

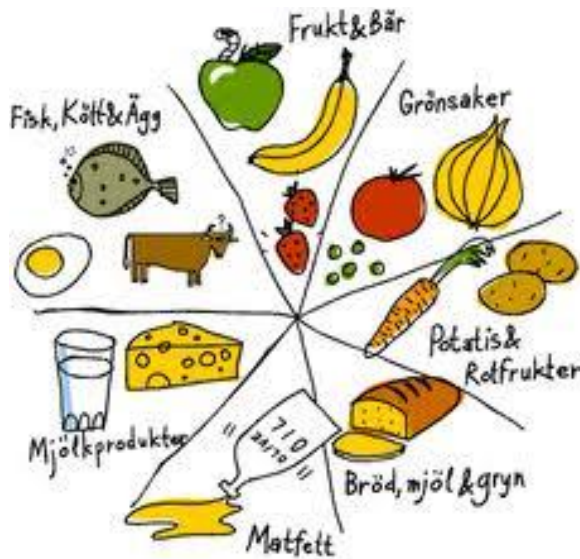
Likt vitaminer så bildas det inte tillräckligt genom kroppen utan måste intas genom kosten.

Ex. på mineraler är Järn, Kalcium, Zink, Magnesium och Natrium.

Finns i mjölk, ost, broccoli, fisk.

Tallriksmodellen.

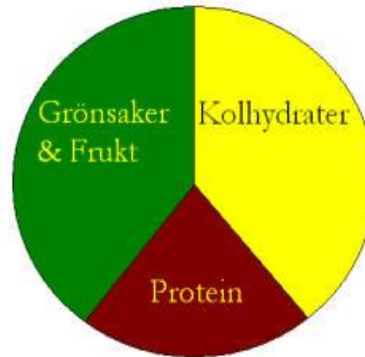
Hur ser innehållet ut i din tallrik när du äter en måltid?



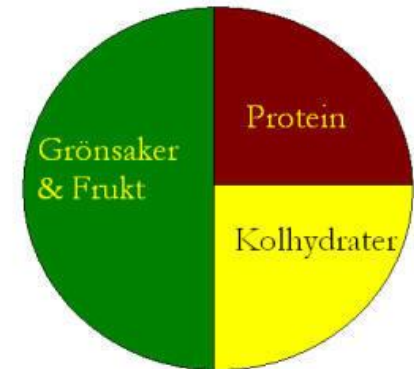
Diskutera med
din granne!

Det som rekommenderas...

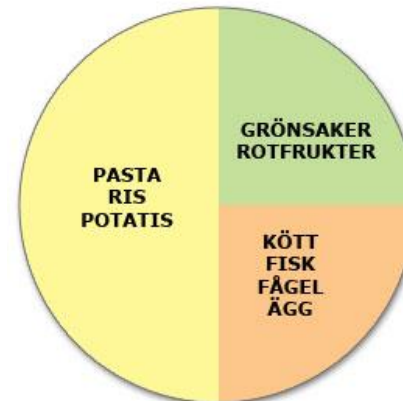
För den ”normala”.



För den som har lätt att gå upp i vikt/
inte tränar mycket/stillasittande arbete.



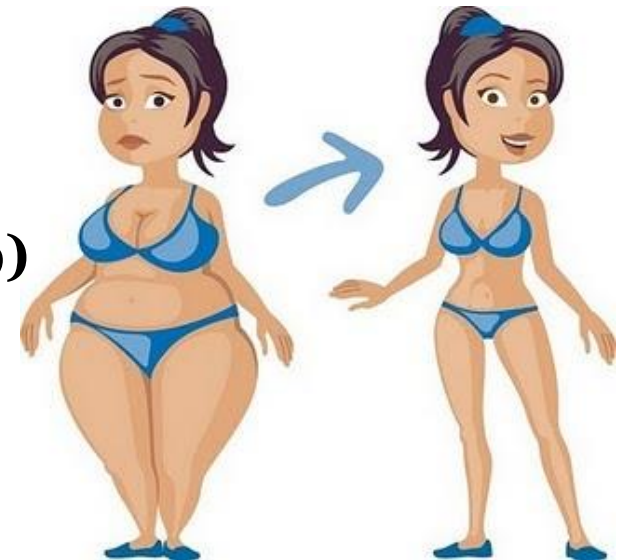
För den som tränar mycket.



Att gå ner i vikt....

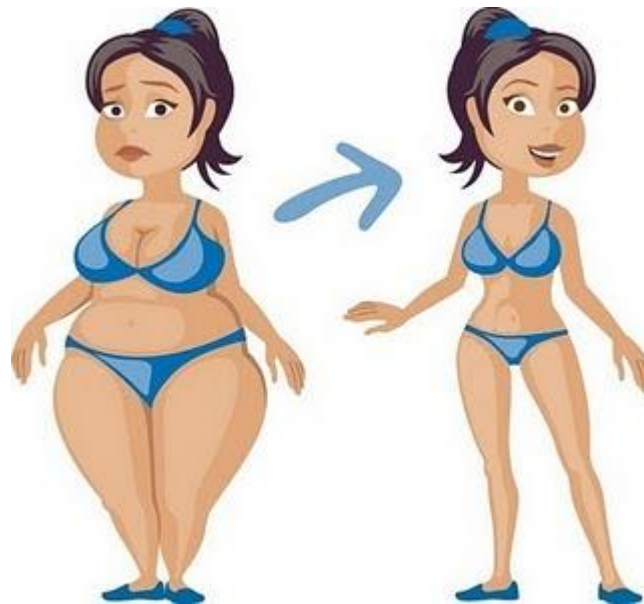
- Börja med att räkna ut ditt BMI mått (Body mass index)
- Ta din längd upphöjd till 2, (Ex. $1,70 * 1,70 = 2,89$).
Ta sen vikten och dela med den summan. $72/2,89 = 24,9$.

- **Undervikt (BMI mindre än 18.5)**
Normalvikt (BMI mellan 18.5–24.99)
Övervikt (BMI mellan 25,00–29,99)
Fetma (BMI högre än 30)



Att gå ner i vikt....

- Energi in/energi ut påverkar vikten
- Vågen säger inte vad kilon består utav
- Viktskillnader kan bero på vatten i kroppen



Olika metoder....

- GI-mat (Glykemiskt index)
- LCHF (Low carb high fat)
- Byt ut måltid mot färdiga lågenergi drycker
- 5:2 metoden
- Andra metoder???
- → Livstilsförändring!!!

- Jag förespråkar ingen speciell metod.

Avslutning

Mat är vårt bränsle i livet men lika viktigt ska det vara njutning och ökar livskvaliteten.

Tänk på vad du stoppar i dig, balansera livet med energi in och energi ut.

Frågor och funderingar?

Tack för fm, nu är det lunchdags!



Zahra Ousi, 18-19 juni 2016