

Viktig näringsinformation

Om du inte får i dig kroppens byggstenar så kan kroppen inte bygga en hel och frisk kropp. Om du tränar/är stressad/är sjuk är det extra viktigt att du äter bra livsmedel eftersom träning innebär en ökad produktion av våra steoridhormoner vars råvara är **kolesterol**, samt våra stresshormoner och sköldkörtelhormoner vars råvara är **fenylalanin** respektive **tryptofan**. För att dessa tre ämnen ska kunna aktiveras så behövs en rad vitaminer och mineraler, annars fungerar inte produktionskedjan. Komponera måltider för ett komplett näringsmässigt intag av de viktigaste näringsämnena under en hel dag.

Denna lista är inte specificerad efter t.ex. svamputrensningkur eller ev. andra specialkurer/allergier.

Näringsämne	Livsmedel som innehåller näringsämnet:
A – Retinol	Lammlever, Nötlever, Kycklinglever, Leverpastej, Ål, Ägg, Fiskleverolja (se även Karotener)
Karotener (blir A-vitamin)	Morot, Rotfrukter, Kålväxter, Grönkål, Spenat, Rädisor, Pumpa, Sötpotatis, Gröna bönor, Nypon, Nässlor, Kiwi, Nötter, Fröer
B1 – Tiamin	Inälvsmat, Baljväxter, Vetegroddar, Ärtor, Sparris, Spannmål (helsäd), Solrosfrön, Linfrön, Paranötter + övriga
B2 – Riboflavin	Nötkött, Ägg, Vetegroddar, Sötmande, Nötter, Fröer, Fisk, Bönor <i>OBS. B2 är värme och ljuskänsligt!</i>
B3 – Niacin	Nötter, Solrosfrön, Sesamfrön, Övriga fröer, Kyckling, Fisk (lax, torsk, tonfisk), Kött, Champinjoner
B5 – Pantotensyra	Lever, Fullkorn, Baljväxter, Nötter, Avokado, Banan, Kött
B6 – Pyridoxin	Lever, Kött, Vetegroddar, Solrosfrön, Övriga fröer, Baljväxter, Nötter, Fågel, Fullkorn, Äggula, Frukt <i>OBS. Förstörs snabbt vid upphettning!</i>
B7 – Bitotin	Fisk, Äggula, Lever, Kött, Nötter, Fröer, Helhavre
B9 – Folat/Folsyra	Broccoli, Gröna bladgrönsaker, Bönor, Linser, Vetegroddar, Spenat, Nässlor, Lever
B12 – Kobalamin	Lever, Kött, Fisk (strömming, torsk), Skaldjur, Kyckling, Ägg, Chlorella, Spirulina <i>Viktigt för vegetarianer och Gastric Bypassopererade att tänka på!</i>
C – Askorbinsyra	Nypon, Camu Camu, Acerola, Havtorn, Nässlor, Kålväxter, Kiwi, Vinbär, Citron, Jordgubbar, Paprika (ej grön), Persilja <i>OBS. C-vitamin är värmekänsligt!</i>
D – D3/D2	Solen på sommaren (utan solskydd!), Lax, Ål, Makrill, Ostron, Fiskleverolja, Lite i kött och ägg <i>Viktigt för alla svenskar och människor med mörk hudton att tänka på, speciellt på höst/vinter!</i>
E – Tocopherol	Vegetabiliska oljor, Sötmandel, Nötter, Vetegroddar, Fröer, Gröna bladväxter, Rotfrukter, Bär, Äggula, Avokado
K – Fyllokinon, Menakinon (K1/K2)	Spenat, Rödbetor, Broccoli, Brysselkål, Vitkål, Grönkål, Pesto, Lever, Kött, Natto, Opastöriserad ost
Ca - Kalcium	Nypon, Nässlor, Chiafrön, Sesamfrön, Grönkål, Spenat, Nötter, Fröer, Örtsalt <i>Behöver D- och K-vitamin för att tas upp i kroppen, samt vara i balans med magnesium och kisel för att vårt skelett ska må bra. Dessa tre har många brist på tyvärr.</i>
Fe – Järn	Kött, Fisk, Fågel, de flesta grönsaker, Fröer, Bönor Animalier innehåller lättupptagligt hemejärn. Vegetabilier innehåller svårupptagligt nonhemejärn. <i>Viktigt med C-vitaminrik mat samtidigt för att kroppen ska kunna ta upp det!</i>
Zn - Zink	Ostron, Vetegroddar, Linser, Bönor, Cashewnötter, Linfrön, Sesamfrön, Övriga fröer, Renkött, Nötkött, Gröna ärtor, Gurkmeja
Se - Selen	Fisk, Skaldjur, Lax, Makrill, Havsalger, Inälvsmat, Äggula, Paranötter, Övriga nötter. <i>Extra viktigt för våra sköldkörtelhormoner!</i>
F - Fosfor	Har vi oftast för mycket av i kroppen idag. Men det är inte alltid kroppen kan ta upp det på rätt sätt pga. brist på andra ämnen.
K - Kalium	Nypon, Bönor, Nötter, Fröer, Vetegroddar, Kålväxter, Kelp, Torkade eko. Aprikoser, Rotfrukter, Frukt, Gurkmeja
Mg - Magnesium	Mineralsalt, Nypon, Vita bönor, Vetegroddar, Bovete, Sötmandel, Fisk, Cashewnötter, Övriga nötter, Linfrön, Gurkmeja
Cu - Koppar	Har vi oftast för mycket av i kroppen idag. Men det är inte alltid kroppen kan ta upp det på rätt sätt pga. brist på andra ämnen.
Co - Kobolt	Kött, njure, fikon, ostron, kål och lever.
Mn - Mangan	Fullkorn, nötter, lingon, sesamfrön, baljväxter, bovete och äpplen.
I -Jod	Havsalger, Fisk, Skaldjur, Havssalt, Himalayasalt <i>Många har brist på idag. Extra viktigt för vår sköldkörtels funktion!</i>
Mo - Molybden	Bovete, bönor, vetegroddar, lever, linser, gula/gröna ärtor och spenat.
Si - Kisel	Åkerfräken, Grässorter, Helhavre, Morot, Rödbetor, Selleri, Gurkans skal, Nötter
B - Bor	Plommon, sötmandel, nypon, jordnötter, nötter, dadlar och rå honung.
Lysin	Viktigt för vårt immunförsvar och skelett. Finns främst i: viltkött, ricottaost, kalkon, cottage cheese, korv, kyckling, vetekli, yoghurt, choklad, ost och ägg
Tryptofan	Råvaran till serotonin och melatonin. Viktigt för vårt psykiska mående och sömnritm. Finns främst i: viltkött, råris, keso, fisk, nötkött, lever, lammkött, jordnötter, pumpa, sesamfrö och linser.
Fenylalanin	Råvaran till adrenalin, noradrenalin och dopamin, samt sköldkörtels hormoner. Viktig vid stress, trauma och tränng. Finns främst i: kött, kalkon, kyckling, vetekli, keso, yoghurt, ägg och avokado.

Metionin	Avgiftande antioxidant som skyddar kroppen. Råvaran till aminosyrorna cystin, cystein och taurin. Finns främst i: kyckling, musslor, kolja, hälleflundra, forell, mandel, cashewnötter, pistagenötter, nötkött, lever, keso och ricottaost.
Treonin	Behövs för adekvat matsmältning, mag-tarmfunktion, tillverkning av kollagen, elastin och tandemalj. Bryts ned till glukos och till aminosyrorna glycin och serin, samt är viktig för en välfungerande tarmfunktion och hindrar fettinlagring i levern. Det finns främst i baljväxter samt i kött, ägg, kalkon, ost, soja och nötter.
Isoleucin BCAA	Viktig vid omsättningen av både fetter och kolhydrater. Fysiskt ansträngande motionsformer kräver mer isoleucin och andra aminosyror. Finns i samma mat som leucin.
Leucin BCAA	Viktig vid omsättningen av fetter. Spelar en stor roll vid musklernas reparation och återhämtning. Nötkött, kyckling, fisk, viltkött, kelp, spirulina, ägg, lever, keso, råg, mandlar, cashewnötter, pumpakärnor, sesamfrön, solrosfrön, kikärtor och linser.
Valin BCAA	Viktig vid omsättningen av kolhydrater och krävs för normalisering av kvävebalansen i kroppen samt återhämtning av muskelvävnad. Viltkött, ricottaost, fläsk, biff, kyckling, fisk, fläsk, kalkon, ägg, yoghurt, champinjoner, kidneybönor, spenat, broccoli och frön.
Histidin	Viktig för våra nerver och psykiska hälsa. Finns främst i: nötkött, kyckling, kalkon, ricottaost. De flesta sädeslag, grönsaker, frukt och oljor innehåller endast små mängder histidin.
Arginin	Viktig vid bildning av muskelvävnad och användningen av kroppsfett samt bildning av det viktiga kväveoxidet. Bra vid impotens m.m. Höga argininnivåer finns i viltkött, kalkon, ägg och mjölk. Återfinns även i ginseng, vitlök, nötter, karob, kål, russin, frön.
Glutation	Antioxidantstöd för C+E-vitamin och transportör av aminosyror in i cellerna. Bildas av cystein, glutaminsyra och glycin när vi har en fungerande lever fas 2 = viktig för avgiftning. Ät främst födoämnen rika på svavel är: ägg, fisk, legymer, kött, höns, brysselkål, lök, vitlök, kål, råris, sesamfrö, pumpakärnor, havregryn, avokado.
Q10	Sardiner, makrill, jordnötter, broccoli, blomkål och sesamfrön. Väldigt viktigt för hjärta, immunförsvar och energiproduktionen i våra celler, men går tyvärr ner med åldern och med s.k. kolesterolsänkande läkemedel.

BCAA = grenade aminosyror. Är viktiga vid stressreaktioner samt vid energi- och muskelomsättning. Grenade aminosyror är nödvändiga eftersom de används primärt av musklerna och används därför oftast som tillskott av kroppsbyggare för att gynna uppbyggnad av muskelmassa. Används även som energikälla i hjärnan när glukos är begränsat.

*Proteintillskott är dock ett tveeggat svärd då kroppen inte kan tillgodogöra sig dem om deras cofaktorer inte finns i tillräcklig mängd. Viktigast här är B2, B3, B6, C och zink m.fl. Därför är det viktigt att äta varierat, inte skippa grönsaker och framförallt äta bra livsmedel. Saknas dessa blir det ökade proteinintaget en belastning för lever och främst njurar, samt att det kan förändra insulinnivåerna eftersom de bryts ner till glukos.

Läs mer om alla viktiga näringsämnen. Vad de används till i kroppen och vilka bristsymtom som kan uppstå:

<http://kurera.se/kategori/naringsguiden/>

Sammanfattning tips om matlagning och näringsämnen:

- Alla bönor, nötter, linser och fröer måste blötläggas i 12-24 timmar i ljummet vatten beroende på sin storlek och hårdhet. Sedan sköljas av ordentligt innan tillagning. Detta för att eliminera dess skyddsämne som heter *fytinsyra* som skapar oreda i våra tarmar och hämmar vitamin och mineralupptaget för oss. Blir man gasig av bönor så har man antingen blötlagt eller kokat dem för kort tid. Grodda dem gärna för att behålla och aktivera all dess värdefulla näring. Mungbönor och Alfa Alfa är väldigt enkla och framförallt nyttiga att grodda hemma på egen hand. Ha på sallader eller i gröt etc.
- Havsalger är t.ex. Kombu och Wakame. Smula dem i småbitar och blötlägg i några minuter tills de har blivit mjuka. Sen är de lätta att blanda i all sorts mat utan att man knappt märker dem. Har i princip ett komplett näringsinnehåll.
- Glöm inte att äta en del av dina grönsaker som råkost för att få i dig de näringsämnen som är värmekänsliga. Gäller främst B- och C-vitaminerna som är vattenlösliga. Välj olika färger på dem för att få i dig de olika antioxidanterna som kroppen behöver.
- När du kokar maten så åker många näringsämnen ut med kokvattnet. Köp istället en ångkokningsinsats till din kastrull. Så behåller maten sin näring och framför allt sin goda smak. IKEA har billiga i olika storlekar för runt 35kr.
- Proteiner i t.ex. ägg, kött, fisk och fågel är värmekänsliga. Om de hettas upp så en svart stekyta bildas innebär det att man har förstört en hel del proteiner. Dessa skapar sedan en oreda i kroppen när vi äter dem. Läs gärna mer om AGE.
- Vegetabiliska oljor och smör är oxå värmekänsliga och härsknar snabbt. Stek försiktigt i smör så det inte blir brunt. Kokosolja är den enda som tål upphettning utan att bli förstört. Tål upp till ca. 185 grader. Tänk på detta när du väljer värme på ugnen/plattan.
- Var noga med att dagligen få i dig Omega 3. Finns mest i **fisk, krill, chiafrön, valnötter, hampafrön och linfröolja**.
- Hjärna, blodkärl, hjärta och våra nerver är helt beroende av olika sorters fetter, därför är det väldigt riskabelt att utesluta dem ur sin dagliga kost! Bra fetter är eko smör, kokosolja, olivolja, sesamolja, nötter, fröer och avokado. Alla cellermembran = deras "skal" är dessutom uppbyggt av kolesterol, fosfolipider och proteiner.