



## Ät av alla färgerna för din hälsa

Mat är mer än näring. Det är viktigt att få i sig av alla delar för både smakupplevelsen, kroppen och knoppens skull. Matlagning är roligt när den har flera syften. Våga experimentera med både livsmedel och kryddor för att hitta en ny livsstil som fungerar hela livet...

### 6 steg till att äta mer fytonutrierter

#### 1. **Sikta på att äta 9-13 portioner vegetabiliska livsmedel per dag**

Vi behöver ungefär 9-13 olika sorter per dag för att kroppen ska kunna förebygga kroniska sjukdomar. En typisk portion är t.ex. en näve ångkokta grönsaker, en näve gröna blad eller normalstor frukt. Försök att ha 3-4 portioner med till dina större måltider = frukost, lunch och middag. Försök göra frukosten eller lunchen till din största måltid då vi har bäst ämnesomsättning då. Samt ät inte förrän du börjar känna lite hunger. Försök att inte äta efter kl.19.00.

#### 2. **Lär känna din fytonutrierter**

Mat som är rik på näringsämnen är gränslösa när det kommer till matlagning. Man kan tillaga dem på flera sätt och tillsätta alla möjliga kryddor för att få fram nya smaker. Variera dig inom varje färg för att få i dig den bästa blandningen av kroppens viktiga byggstenar.

#### 3. **Ät regnbågens färger**

Processad mat har sällan flera färger och är oftast inte speciellt rika på hälsosam näring. Istället för flingor, mjölk och en macka till frukost kan du t.ex. göra en smoothie på bär, fett och grönsaker ihop till frukost så får du en bra start på dagen. Gör det till ditt mål att försöka få i dig från alla färgerna under din dag.

#### 4. **Variera dina livsmedel**

Det finns tusentals fytonutrierter att välja mellan, ovan lista är bara ett axplock. Välj och vraka och våga testa sånt du aldrig ätit förr. Försök att testa ett nytt livsmedel varje vecka så du inte missar något nyttigt som din kropp kan vara i behov av.

#### 5. **Maximera kombinationerna**

När vi mixar viss mat kan vi få mer kraftfulla kombinationer än om vi äter dem var för sig. Man kan säga att de är varandras synergister och hjälper varandra. Till exempel vet man att mixen av gurkmeja, svartpeppar och olja lättare tas upp i kroppen och gör nytta om de är tillsammans eller lite citronjuice på spenat hjälper upptaget av spenatens näringsämnen.

#### 6. **Var kreativ med substitut**

Ett sätt att få i sig mer näringsämnen är att byta ut dina vanliga livsmedel mot mer näringstäta. Viss mat ger oss mer näring än vad andra gör. Du kan t.ex. byta ut ditt vanliga potatismos mot sötpotatis och palsternacka. Ditt vita ris mot brunt ris/råris. Ditt margarin mot smör. Din gurka mot zucchini. Bär och grönsaker innehåller kolhydrater som kan ersätta det du vanligtvis äter när sockersuget kommer. Intag av något fett som nötter, avokado eller kokosolja stoppar snabbt upp ett sötsug och höjer inte ditt blodsocker samtidigt som de mättar.

\* Planera din mat i tid så slipper du stress eller riskerar att behöva äta dålig mat. Gör storkok så du får flera matlådor.

\* Det är dessutom viktigt hur du tillagar din mat. Vissa näringsämnen är känsliga för värme. Köp en ångkokningsinsats till dina kastrulle för tillagning av grönsaker. Då behåller de både sin näring och sin goda smak till skillnad från när du kokar dem direkt i vatten. IKEA har bra i olika storlekar.

Stek eller ungsbaka inte på för hög värme, låt det ta några minuter extra istället så du inte riskerar att bränna sönder maten. Samt försök köpa så mycket ekologisk mat du känner att du har råd med...

Om din mat är frusen så låt den tina framme i lugn och ro, inte i en micro!

\*Att sedan **tugga din mat** ordentligt är A och O för ett bra näringsupptag i kroppen – vi har inga tänder i magen. Det ska helst vara puréliknande innan du sväljer så tär du inte på magens viktiga magsyra och enzymer...

\*Ät i lugn och ro. Titta inte på tv, läs tidningen eller annat som stör. Fokusera på din vackra mat och tänk på vad gott den gör för din hälsa och energi...



# Viktiga fytonutrienter för din hälsa

## Röda

Rödbetor	Äpple	<i>Plommon</i>	<i>Vattenmelon</i>	<b>Dess fördelar</b>	Hjärta
Rödlök	Rosa grapefrukt	<i>Körsbär</i>	<i>Jordgubbar EKO!</i>	Antiinflammatoriska	Hormonerna
Rabarber	Röda vinbär	<i>Hallon</i>	<i>Bönor (aduki, kidney, röda)</i>	Cellskyddande	
Granatäpple	Tranbär	<i>Gojibär</i>	<i>Tomater</i>	Mage/tarmhälsan	
Röd potatis	Blodapelsin	<i>Röda vindruvor</i>	<i>Paprika</i>		
Rädisor	Lingon	<i>Rooibos te</i>			

## Orange

Pumpa	<i>Aprikoser</i>	<i>Tangerin</i>		<b>Dess fördelar</b>	Fertilitet
Sötpotatis	<i>Mango</i>	<i>Nektarin</i>		Antibakteriell	Huden
Yamsrot	<i>Papaya</i>	<i>Cantaloupe</i>		Immunförsvaret	Ögonen
Gurkmeja	<i>Persimmon</i>	<i>Mørøt</i>		Cellskyddande	A-vitaminkälla

## Gula

Ingefära rot	<i>Äpple</i>	<i>Banan</i>		<b>Dess fördelar</b>	Ögonen
Sommar squash	<i>Stjärnfrukt</i>	<i>Paprika</i>		Antiinflammatoriska	Hjärta
Succotash	<i>Asiatiska päron</i>	<i>Majs</i>		Cellskyddande	Huden
Citron	<i>Ananas</i>			Kognitiv	Kärnen

## Gröna

Vattenkrasse	Bok choy	Grönt te	Okra	<b>Dess fördelar</b>	Huden
Kronärtskocka	Brysselkål	Göna blad	Äpplen = sura	Antiinflammatoriska	Hormonerna
Sparris	Grönkål	<i>(senapskål,</i>	Zucchini	Hjärnan	Hjärta
Avokado	Bambuskött	<i>dandelion,</i>	Salladslök	Cellskyddande	Lever
Selleri	Gurka	<i>ruccola,</i>	<i>Gröna ärtor</i>		Njurar
Mungbönsgroddar	Örter	<i>spenat, sallad,</i>	<i>Päron</i>		
Broccoli	Oliver	<i>kålrot, blast)</i>	<i>Gröna linser</i>		
Alfa Alfa groddar	Bittermelon	Lime	<i>Edamamebönor</i>		

## Blå/Lila/Svarta

Oliver	Bär (blåbär, vinbär,	<i>Russin</i>		<b>Dess fördelar</b>	Kognitiv
Lila blomkål	björnbär)	<i>Plommon</i>		Antiinflammatoriska	Hjärta
Svart ris	<i>Lila morot</i>	<i>Fikon</i>		Cellskyddande	Lever
Rödkål	<i>Potatis</i>	<i>Vindruvor</i>			

## Vita/Beige/Bruna

Blomkål	Lökar	<i>Nötter</i>	<i>Päron</i>	<b>Dess fördelar</b>	Hormoner
Kokos	Ärtväxter( <i>kikärtor,</i>	<i>(mandel,</i>	<i>Dadlar</i>	Antimikrobiska	Lever
Shoyo, Tamari	<i>jordnötter, linser,</i>	valnöt,	Fröer ( <i>hampa,</i>	Cellskyddande	
Surkål	<i>hummus)</i>	<i>casheew,</i>	<i>linfrön, chia,</i>	Mage/tarmhälsan	
Vitlök	<i>Tahini</i>	paranöt,	<i>psyllium, pumpa,</i>	Hjärta	
Ingefära rot	<i>(Kaffe)</i>	<i>hasselnöt)</i>	<i>solros, sesam)</i>		
Svampar	<i>Palsternacka</i>	Te	Helsäd ( <i>brunt ris,</i>		
Raw kakao	<i>Jordärtskocka</i>	<i>Äpplen</i>	<i>dinkel, quinoa, teff,</i>		
		<i>Böndipp</i>	<i>bovete, helhavre)</i>		

## Övrigt viktigt – Fetter = ditt fokus

Avokado	Smör	<i>Linfröolja</i>
Oliver/olja	Alger	<i>Nötter</i>
Kokosolja/mjölk/	<i>Fiskolja</i>	<i>Sesamolja</i>
grädde	<i>Fröer</i>	

## Övrigt viktigt - Proteiner

Anka	Nötkött	<i>Nötter</i>
Kalkon	Kyckling frigående ute	<i>Ägg eko/frigå ute</i>
Viltkött	Skaldjur	<i>Bönor/Linser</i>
Fisk friskad	Alger	<i>Gris/fläskkött</i>

\*Livsmedel med *kursiv* stil äter du sällan eller aldrig beroende på hur din mage reagerar eller hur känslig du är för kolhydrater.

\*\*Överstrukna bör du aldrig mer äta om de är GMO eller ej eko. De i kolumn 1-2 är oftast ok att äta obegränsat av förutom om du inte tål dem.



© 2014 The Institute for Functional Medicine

Modifierad av Anna Beard-Blixt för svenska kunder.

## Viktigt att tänka på

Vid vissa kroppsliga problem bör specifika livsmedel minskas tills du mår bra igen. Detta då dessa livsmedel har en negativ inverkan på kroppen beroende ämnen de innehåller.

**Ha 1-2 dag/vecka där du äter lättsmält mat som smoothies och soppor/grytor så din matsmältning får vila.**

**Om du har smärta/värk, D-vitaminbrist, högt blodtryck, allergier eller obalans i blodsockret bör följande minskas:** Nattskatteväxterna = potatis, tomat, paprika, aubergin, chili och tobak. Samt tillsatsen citronsyra.

**Om du har värk, gikt, hög urinsyra, gallsten eller njursten ska de oxalsyrorika livsmedlen minskas:** rå spenat, mangold, choklad, rabarber och morötter.

**Om du är trött, utmattad/utbränd ska följande undvikas/minskas:** koffein som finns i kaffe, svart-grönt te och energidrycker.

**Om du har sköldkörtelproblem ska följande undvikas:** alla kålsorter i rå form – ångkoka gärna dem.

**Bär/grönsaker:** ät hur mycket du vill som mellanmål. Men blanda dem då inte med många andra sorters livsmedel som innehåller mycket fett eller proteiner! Var sparsam med söta frukter i början.

Det finns ingen universallösning med mat som alla ska äta som vissa dieter är uppbyggda på. Lär dig vilka livsmedel som är bra och främjar din hälsa och testa dig fram för att inse vilka du mår bra av. Alla kroppar är olika. Kroppens funktioner påverkas av hur vi lever, mår, sover, äter, dricker, stressar och var vi bor (*hur mycket miljögifter man dagligen får i sig samt bullernivån man utsätts för.*)

Som du märker så nämner jag inte **vetemjöl, socker, komejerier** och **gluten**, för detta är något som alla vid det här laget måste ha förstått att det inte är bra för kroppen och kan ge oss stora mag/tarmproblem, men framförallt har man hittat stora kopplingar till den psykiska hälsan eftersom mage/tarm och hjärna är direktkopplade med varandra genom den stora *vagusnerven* och våta tarmbakterier. Ät därför gärna syrade grönsaker varje dag om din tarm klarar det.

Kroppen består till 70% av vatten. Behovet för en människa med normal aktivitetsnivå ligger ungefär på 0,033L/dag/kg. Så om du väger 75kg behöver då få i dig ca 2,5L. Glöm inte att du får i dig en del genom maten. En bra regel är 1 glas vatten per timme. Man kan inte dricka allt vatten på en och samma gång för det klarar kroppen inte av att ta upp och istället belastar du dina njurar i onödan och kissar ut det ganska snabbt.

**Kolesterol** är inte farligt, det är **livsviktigt**. Det är härsket kolesterol och dåligt fett som skadar kroppen. Ökat LDL visar på funktioner som inte är optimala i kroppen och detta kan leda till inflammationer. Kolesterol i maten och kolesterol i blodet är två helt olika saker som inte ska blandas ihop! Äter man för lite måste levern börja tillverka det och då sliter man onödigt mycket på det organ som ska bryta ner alla gifter vi tillför. Kolesterol behövs för att bilda t.ex. **könshormoner**. Vi måste äta framförallt fett för att hålla oss friska i kropp och knopp!

-Läkare ger tyvärr kolesterolsänkande mediciner istället för att ändra patientens kost. Dessa mediciner är en av orsakerna till hjärtinfarkter eftersom hjärtats muskelceller behöver kolesterol för att orka jobba. Ät dem inte! Lagg om din kost!

-Om kolestrolet ökar mellan två tagningar visar det att det finns en inflammation i kroppen. Vanligast i blodkärl eller vävnader. Inflammationer i kroppen gör att vi åldras på förtid.



*"Låt din mat vara din medicin och låt din medicin vara din mat"*

**Exempel på uppbyggnad av en måltid:**

- Ungsbakad torsk eller lammfärsbiffar
- Grönsaker av minst 4 olika fäger – ångkoka eller ungsbaka på låg värme
- Sås gjord på eko/egen majonäs med chili, vitlök och pressad citron i
- Sallad på ruccola, alfalfagroddar, rödlök, oliver och pinjenötter
- Dressing gjord på oliv- och avokadoolja med örter och kryddor i

