

Om kosten

Måltider ska vara ett tillfälle till avkoppling och njutning.

All mat är bra mat, det är mängden och hur ofta du äter av olika livsmedel som avgör hur maten påverkar din hälsa.

Mat och energi ska helst vara i balans. Äter du för mycket mat och/eller rör dig för lite så uppstår övervikt. Äter du för lite är risken för att bli undernärd stor.

Mat och motion jobbar ihop för att ge våra kroppar en energibalans.

Energi

Mäter vi i kilokalorier (kcal) eller i kilojoule (kJ).

Hur mycket vi behöver få i oss är helt beroende på ålder, kön, kroppssammansättning och fysisk aktivitet.

Man bör se över intag av protein, fett, kolhydrater och alkohol.

En dietist på Närhälsan i Tidaholm kan ge goda råd och det finns olika program både online och genom ABF eller Vuxenskolan som kan ge kunskap om hur vi bör ta tillvara på vårt energiintag.

Fett

Fett är nödvändigt för oss att äta. Det ger energi, skyddar våra inre organ, håller våra celler i god form, bildar hormoner och förser oss med olika fettlösliga vitaminer och innehåller fettsyror som vi inte själva kan bilda.

Fett kan vara både mättat, enkelomättat eller fleromättat.

Det kan vara svårt att veta vad som är vad.

Mättat fett höjer kolesterolvärdet och ökar alltså risken för hjärt-kärlsjukdomar.

Det mättade fett finns i feta mejeriprodukter, fett kött och charkuterivaror, kokosfett, hårt margarin, bakverk och choklad.

Omättat fett, både det enkelomättade och fleromättade, hjälper till att sänka kolesterolvärdet.

Enkelomättat fett finns i oliv-, raps och jordnötsolja, flytande margarin, avokado, oliver, nötter och mandlar.

Fleromättat fett finns i solros-, majs- och sojaolja och även i fet fisk som lax, sill, strömming och makrill.

Omega-3 är fleromättade fettsyror. Det sänker vårt kolesterol och bidrar till att sänka blodtrycket, minskar risk för blodproppar och åderförkalkningssjukdomar.

Även kring fetter kan du få mycket information genom Närhälsan eller via ABF och Vuxenskolan men också online.

En bra fettsammansättning får du genom att

- välja magrare mejeri och charkuteriprodukter

- Välja flytande margarin när du bakar, lagar mat, lättmargarin till smörgåsar, raps och olivolja till t ex salladsdressing.
- Äta fisk 3 gånger i veckan.
- Äta magert kött eller kyckling
- Använda grädde eller creme fraich endast vid speciella tillfällen
- Äta mindre choklad och kaffebröd.

Att se över sin kost innebär inte att man måste bli minimalistisk. Man ska njuta och unna sig av det goda i livet.

Blir du nyfiken på att lära mer om kost kan du klicka dig in på Livsmedelsverket.

<https://www.livsmedelsverket.se/>