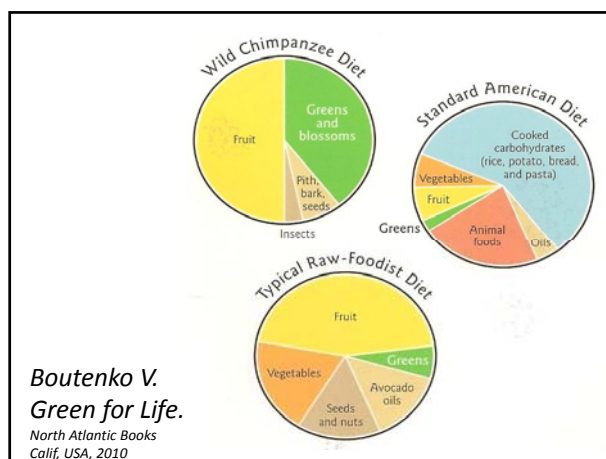


SMÖRGÅS – tomma kalorier med kofett på!

Speciellt för Anette Svensson och TV4
2012-03-29



HÄLSANS TIO BUDORD!

- Motionera regelbundet
 - Kontrollera stress & humör
 - Behåll normal kroppsvikt
 - Kontrollera kroppens insulin
 - Se till att vitamin D är normalt
 - Ät rikligt med omega3, vitaminer och mineraler
 - Rikligt med hög-kvalitativ sömn
 - Underhåll god tarmflora
 - Ät rikligt med gröna blad, färsk frukt och grönsaker
 - **Undvik omvärldsgifter & transfetter liksom föda som:**
 - är industriellt bearbetad
 - upphettad över 100 C
 - kalori-kondenserad
 - är rik på hormoner
 - innehåller gluten eller zein - genmanipulerats
- Var försiktig med bröd, mejeriprodukter & kött speciellt chark-varor, bacon och korv!**

BRÖD, SÄD & SÄDESPRODUKTER - HÄLSORISKER

- Rika på energi – kalorier & har högt GI
- Fattiga på specifika näringsämnen (nutrienter), vitaminer, antioxidanter & mineraler
- Dålig föda för den godartade tarmfloran
- Rika på pro-inflammatoriska molekyler som gluten – gäller vete, råg och korn – inte andra!
- Rika på dysfungerande, pro-inflammatoriska molekyler främst AGE & ALE men också t.ex. akrylamin om de bakats i temperatur över 80-100 grader, eller rostats

MAGNESIUM BRIST – MANIFESTATIONER

Mg viktig för mer än 300 biokemiska processer i kroppen
Tidiga yttringar av brist på Mg är:

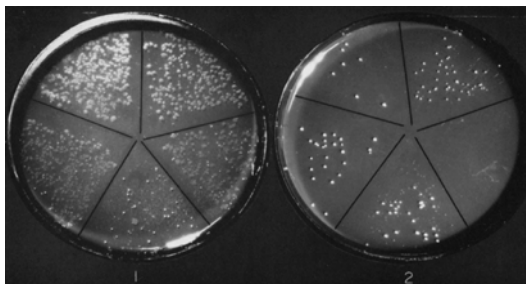
- Fetma
 - Känsla av trötthet och "låg energi"
 - Kroppsvärk, muskelkramp, kramp i benen, huvudvärk & migrän
 - Orolig sömn
 - Besvär före och vid menstruation
 - Tarmproblem
 - Insulinresistens
- Om ej behandlad kan Mg-brist bidra till livshotande tillstånd som högt blodtryck, hjärtinfarkt, stroke, typ2 diabetes, osteoporos m fl svåra sjukdomar**

MAGNESIUM – DAGLIGT BEHOV

1 – 3 år	80 mg
4 – 8 år	130 mg
9 – 13 år	240 mg
14 – 18 år flickor	360 mg
14 – 18 år, pojkar	410 mg
Kvinnor vuxna	310 mg
Gravida kvinnor	360 – 400 mg
Ammande mödrar	320 – 360 mg

Nyttiga bakterier i tarmen som laktobaciller tål dåligt gluten och casein och behöver mycket magnesium för att föröka sig

Dubos RJ, Schaedler RW J Exp Med 1962;115:1161-1172



ÅNGKOKNING & ÅNGBAKNING – FÖRDELAR

Birlouez-Aragon et al, Am J Clin Nutr 2010;91:1220–1226

En studie jämförde tillredning av mat med ånga med konventionell högtemperatur-tillredning. 62 personer studerades under 4 veckor. Man fann att ångkokning betydligt förbättrade:

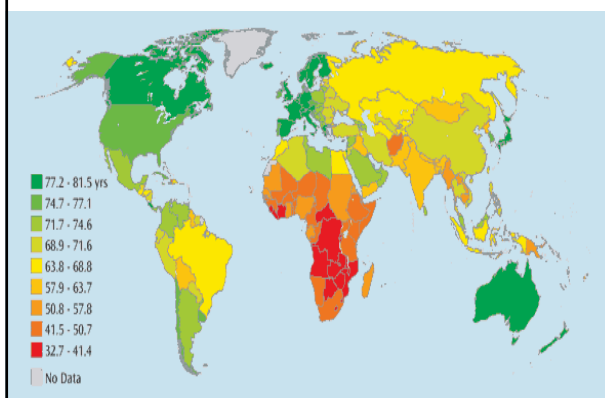
- insulin-sensitivitet (7.63 => 6.52 mU/L)
- kolesterol i blodet (5 %) och blodfetter (9 %) liksom
- halten i blodet av vitamin E (28 %), vitamin C (213 %) & omega-3 fettsyror (217 %)

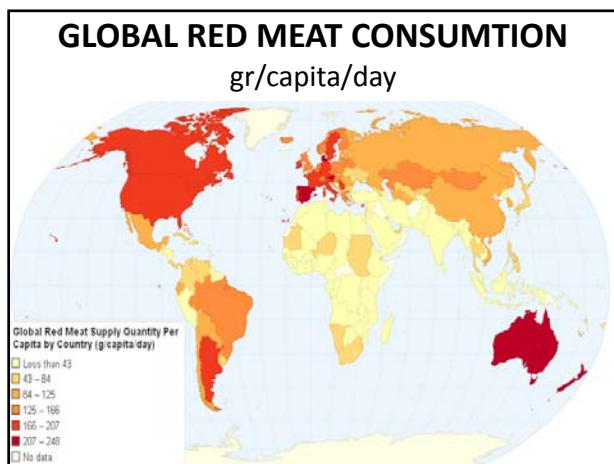
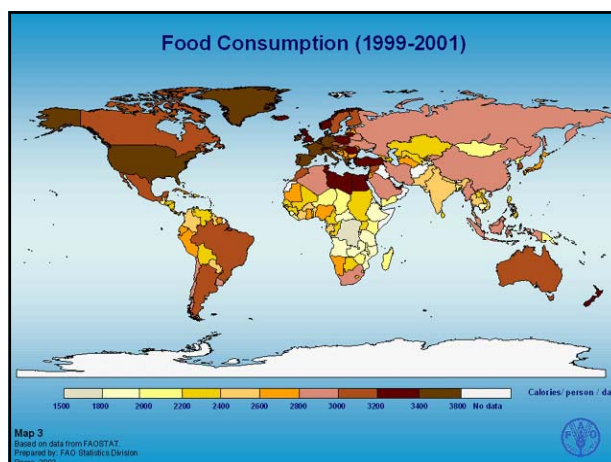
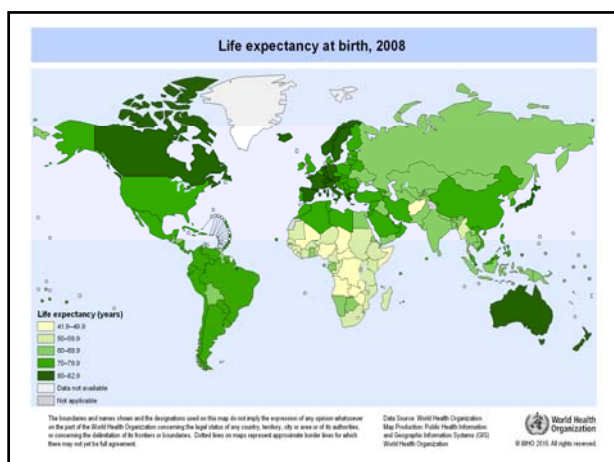


STEAM COOKERS



GLOBAL LIFE EXPECTANCY



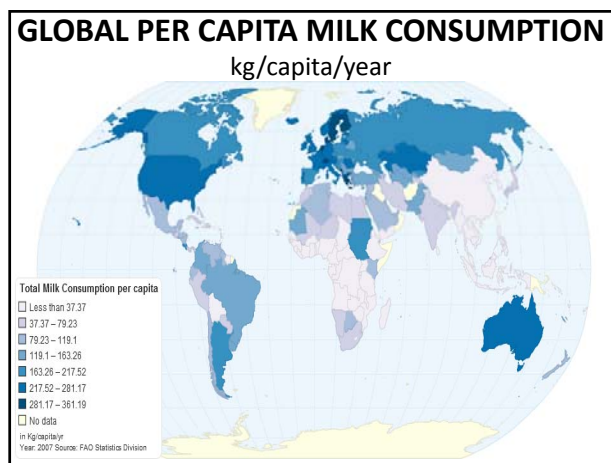


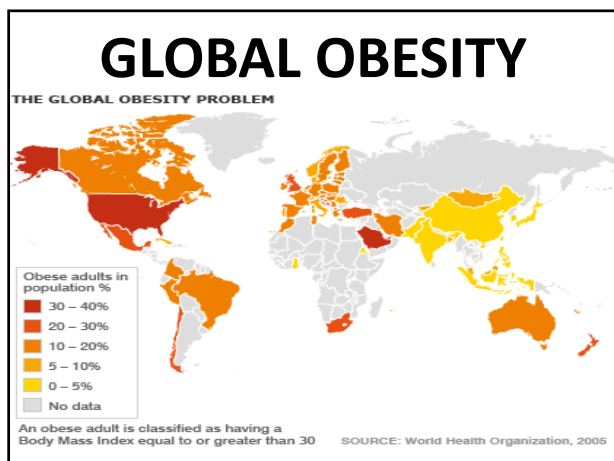
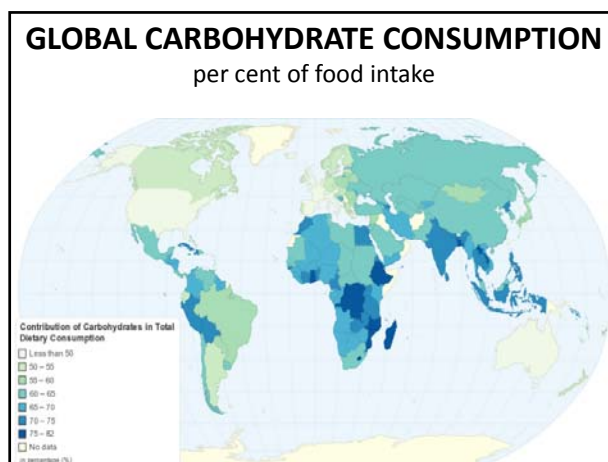
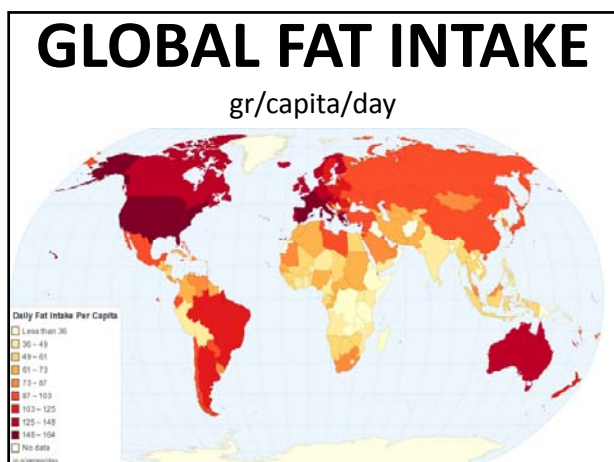
MEAT - PER CAPITA CONSUMPTION kg/capita/y(2007)

Luxembourg (1)	137 kg	WORLD AVERAGE	46.6 kg
United States (2)	123 kg	Japan (86)	46 kg
Australia (3)	123 kg	Bulgaria (89)	45 kg
New Zealand (4)	117 kg	Ukraine (90)	45 kg
Spain (5)	112 kg	Uruguay (93)	43 kg
Denmark (11)	98 kg	Vietnam (98)	41 kg
Italy (17)	92 kg	Cuba (100)	39 kg
Argentina (18)	91 kg	Burma (114)	28 kg
France (20)	89 kg	Thailand (115)	28 kg
Germany (21)	88 kg	Turkey (127)	24 kg
United Kingdom (24)	86 kg	Egypt (131)	22 kg
Brazil (35)	80 kg	Peru (139)	20 kg
Sweden (36)	79 kg	Algeria (142)	20 kg
Switzerland (43)	74 kg	Kenya (150)	16 kg
Finland (44)	73 kg	Pakistan (159)	13 kg
Norway (55)	65 kg	Indonesia (165)	11 kg
Russia (61)	61 kg	Ethiopia (175)	8 kg
Paraguay (82)	48 kg	Eritrea (179)	7 kg
Albania (83)	48 kg	India (185)	3 kg

PER CAPITA CONSUMPTION
Sweden, changes 1960 to 2007

	1960	2007
Meat	51	86
Cheese	8	18
Egg	11	10
Fish	12	16





Risker med övervikt och fetma (TT)

Överviktiga och feta löper ökad risk att drabbas av olika sjukdomar och dö i förtid.

Risken ökar för att få typ 2-diabetes, högt blodtryck, förhöjda blodfetter, gallsten, hjärt-kärlsjukdomar samt cancerformer som bröstcancer och prostatacancer.

Psykiska besvär som depressioner är inte ovanliga vid övervikt och fetma.

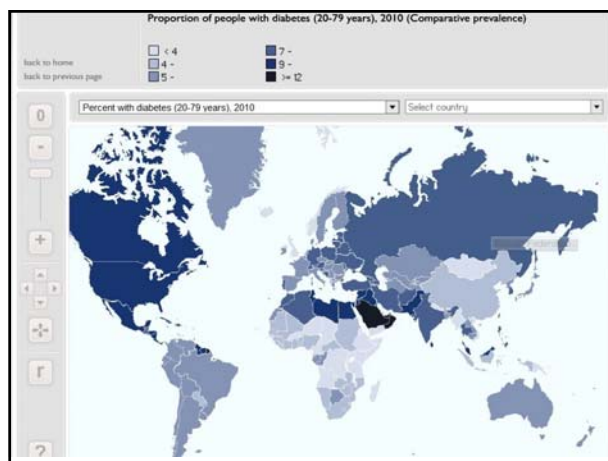
Ledförlitning och urininkontinens är också vanligare hos feta personer.

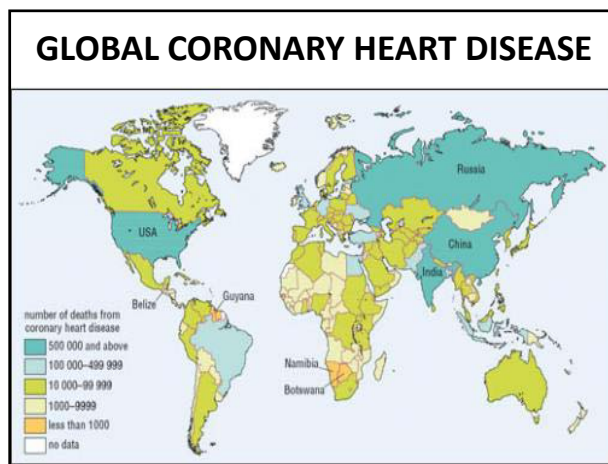
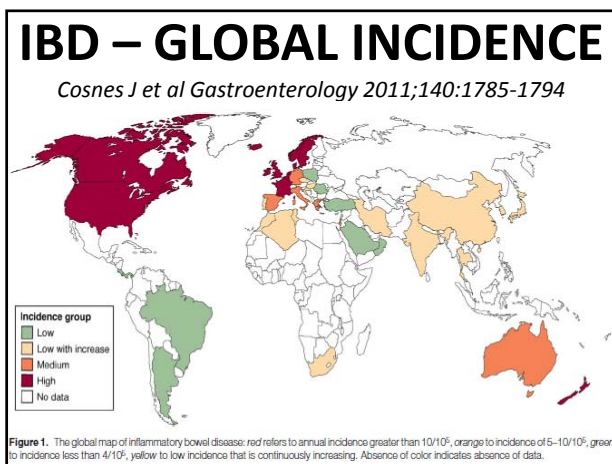
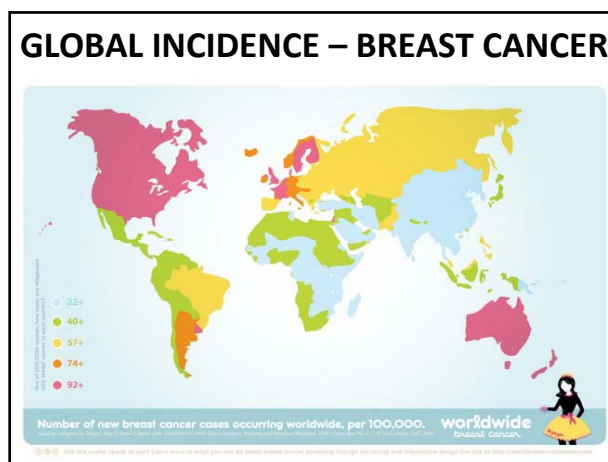
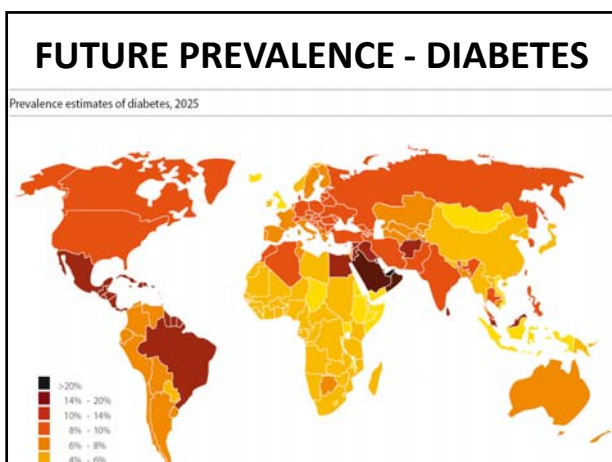
Fetma kan även göra det svårare för kvinnor att bli gravida.

Vart femte barn i Sverige är överviktigt. Fler än två av tre barn som är överviktiga i 10-13-årsåldern blir även överviktiga som vuxna.

Om man är mycket fet, med ett BMI över 40, är risken att dö i förtid mer än tio gånger så stor som för en normalviktig person.

(TT November 2011)





Bill Clinton Turns 65 – and Vegan!

Friday Aug 18, 2011

Once known for his love of barbecue and impromptu stops at McDonald's, former President Bill Clinton has radically changed his diet, dropped weight and improved his health. The former junk food lover now calls himself a vegan, **shunning meat, eggs, dairy and almost all oil.** **"I like the vegetables, the fruits, the beans, the stuff I eat now,"** Clinton tells CNN.

After experiencing periodic heart problems leading up to the 2004 surgery, Clinton has now lost 20 lbs. and says: **"I feel good, and I also have ... more energy."**

