

Ät ordentligt och varierat

Att äta rätt handlar om att kombinera och variera olika sorters mat i lagom mängder. Här kommer ett antal bra råd som leder till goda vanor (om man läser igenom dem och beslutar sig för att göra någonting...)

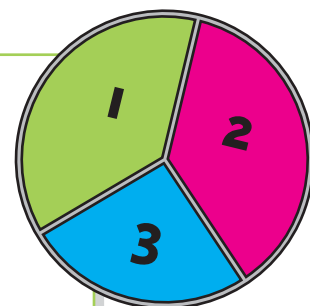
Ät regelbundet

Äter du frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål så blir du inte vrålhungrig mellan måltiderna. Småätandet brukar försvinna. Att småäta och att äta mellanmål är två olika saker. Ett mellanmål är en liten planerad måltid, kanske en frukt eller mjölk och müsli. Att småäta är att äta i tid och otid. Fundera gärna på hur mycket som åkte in i munnen i går, helt oplanerat.

Ät enligt tallriksmodellen

Fyll...

- sektor 1 med potatis, pasta, ris eller andra gryn.
- sektor 2 med grönsaker eller rotfrukter.
- sektor 3 med kött, fisk, ägg eller vegetariska alternativ.



Byt sockersöta flingor och ljusa söta bröd mot müsli och fullkornsbröd

Müsli och fullkornsbröd innehåller rikligt med fibrer och ger bättre mättnad och fler näringsämnen än ljusa, söta, vita sorter. Finax müsli är baserad på havre och havre innehåller förutom rikligt med olika näringsämnen också rikligt med fibrer, bland annat vattenlösliga betaglukaner. Dessa betaglukaner har en väl dokumenterad blodfettsänkande och blodsockerreglerande effekt. Müsli är perfekt både som frukost, snabblunch och mellanmål. Goda recept hittar du under "Gott och Blandat". Prova till exempel "Mumsiga müslicones" eller "Frukstig start".

Ät grönsaker och frukt, minst 500 gram om dagen

Frukt och grönt bör finnas med på tallriken vid varje måltid. Ett par klyftor apelsin och en rejält bit paprika till frukosten. Sallad med morot till lunchen. Ett äpple till mellanmålet. Broccoli till middagen. Rejält med tomatkivor på kvällsmackan. Ganska lätt, eller hur?

Begränsa godis & chips...

...glass, choklad, kakor, bullar med mycket mera. Dock är just detta lättare sagt än gjort. Utbudet är enormt, det är gott och att rekommendera morötter när suget efter choklad sätter in är kanske inte särskilt verklighetsförankrat. Men, att tacka nej och avstå ibland är helt nödvändigt. Man får hitta sina sätt. Tänk efter före. Finns det alternativ?

Byt fast margarin till flytande margarin och oljor i matlagning och bakning

Flytande margarin och oljor innehåller de nyttigare fleromättade fettsyror. 1 dl flytande margarin motsvarar ungefär 100g fast margarin.

Ät mer fisk

Gärna flera gånger i veckan! Feta fiskar som makrill, lax, sill innehåller rikligt med fleromättade fetter. Bland annat de långkedjiga Omega 3-fettsyror. Du behöver ungefär 2-3 g Omega 3-fettsyror per dag. Omega 3-fettsyror finns bland annat också i rapsolja, linfröolja och valnötter.

Drick vatten eller lättmjölk till maten

Söta drycker som chokladdryck, läsk, saft och drickyoghurtar är inte vardagsdryck! Har du svårt att hålla vikten så tänk på att ett glas väl utspädd saft innehåller betydligt mindre energi/ kalorier än drickyoghurtar, juce, oboy och läsk.

Rör på dig!