



Å leve sunt betyr ikke at du må slutte med alt som er godt. Det betyr bare at du må spise litt mer av det som er godt for kroppen. Kostholdsekspert Samina Børnsten har valgt ut den maten hun mener du bør spise mer av fordi den kan gi deg økt velvære i form av mer energi og bedre hud.

Tak: Randi Solheim
Foto: Rane og Ege Photography

handlelisten

Her er maten som kan gi deg økt velvære:



Brokkoli
Denne er en kraftig antioksidant som virker kreftforebyggende samtidig som den er rik på fiber som er godt for fordøyelsen. Brokkoli har antioksid virkning, kan senke nivået av kolesterol i leveren.
Rik på vitamin C og folat, inneholder også kalium, magnesium, vitamin B2 og B5, og beta-karoten.



Blåbær
Blåbær virker blodrensende og vandrivende, i tillegg til at det er en av våre sterkeste antioksidanter. Blåbær har dessuten en svært positiv virkning på blodkolesterolen. I tillegg kan blåbær forebygge dårlig syn.
Rik på C-vitamin, A-vitamin og beta-karoten.



Cantaloupemelon
Melonen inneholder mye vann og virker svært rensende på kroppen. I tillegg gir den mye fruktighet, som er bra for huden.
Rik på kalium, magnesium, kalsium, fosfor, vitamin C og beta-karoten.



Ingefær
Hakk den opp og bruk den som smakstilsetning i mat, eller ha frisk skåret i kaldt vann og la det trekke. Trekk det ut av vannet. Ingefær påvirker sirkulasjonen og er bra mot menstruasjonsmerer fordi den inneholder kalium og magnesium.
Rik på kalsium, magnesium, fosfor og kullan.



Avokado
Denne frukt inneholder en svært viktig fettstoffer. Ved hjelp av denne fettstoffer kan du fyller forebygging jernmangel. I tillegg er den rik på fiber og gir mye god fett.
Rik på jern, kalium, fosfor, kalsium, beta-karoten, folat og vitaminer B1, B5, K og E.



Sløre havregryn
Brek havregryn i vannsbokst brød eller spis det sammen med sprøker og nøtter i frokostblandingen. Eller gjør som tidligere generasjoner spis havregryn. Havregryn er veldig bra for fordøyelsen og er en sterk antioksidant. I tillegg inneholder den vitaminer som er bra for skjelett og huden.
Rik på kalsium, magnesium, jern, fosfor, mangan, vitamin B5, folat og silisium.



Aprikoser
Tilfeldig aprikoser er herlig som snacks, og veldig sunt. Aprikos er et naturligt søtt og er en sunn erstatning for sjokolade. I tillegg er den rik på vitaminer.
Rik på kalium, kalsium, magnesium, kalsium, jern, beta-karoten, folat og vitamin C.

Den sunne handlelisten



Linfro
Det ser ut litt forskjellige går vakkert hud. Avokad er rik på linfene fører til å bli vakkert og er bra for tarmsystemet. I tillegg kan linfene motvirke betennelse, forebygge gult og røde blod. Husk å koke linfene før bruk, eller lag dem i bakt i en ovn i 10 min. Hvis ikke gir de bare en god smak. Husk å koke linfene eller bruk dem i bakkedager. Koke: linfene kan også brukes i salter.
Rik på omega-3 og 4, kalsium, magnesium, kalsium, fosfor, jern, B2 og vitamin E.



Laks
Spis fisk minst tre ganger i uka. Fiskeolje, som det finnes mye på laks, er bra for helsen, huden, tarmen, skjelett og ikke minst immunsystemet. Kok den, stek den eller hak den i rosmarin og spise med krydder eller press.
Rik på kalsium, selen, vitamin D og E, omega-3 og essensielle fettsyrer.



Olivene (Ekstra virgin)
Denne frukt finnes i høst neste tigen. Oppen egger seg svært godt som smaltelberegning i mat, særlig i salter. Olivene er en naturlig antioksidant og har kreftforebyggende egenskaper.
Rik på essensielle fettsyrer og vitamin E.



Psylliumfibre
Disse små frøene er fine å bruke på godt som et ekstra rikholdt i fiber. De inneholder masse fiber, er vannretende og svært bra for tarmsystemet.
Rik på kalsium, magnesium, fosfor, kalsium og zink.



Mandler
Spiser du 20 mandler, får du i deg nok protein og fiber til å holde kroppen fersk og fitt. Mandler virker også oppbyggende for andrebekken og er svært rik på antioksidanter vitamin E som kan senke kolestrol.
Rik på kalsium, magnesium, fosfor, kalsium, selen, folat, vitamin B2 og B3 samt vitamin E.



Soyabønner
Disse små bønnene inneholder alle essensielle aminosyrer og er en meget bra proteinkilde. I tillegg inneholder soyabønner mye plantestoffer som kan bidra til å forebygge kreft i bryst og eggstokker. Soyabønner er også en god kilde til kalsium som styrker beinene. Bruk den i supper og potetter.
Rik på kalsium, jern, fosfor, kalsium, selen, aminosyrer, vitamin B3, vitamin C, omega-3 og proteiner.



Hvitløk
Det finnes knapt noe bedre antioksidant enn hvitløk, og det er mye god helse i disse små hvitløk. I tillegg til å være rik på vitaminer, er hvitløk et kjent for å være antioksidant, anti-inflammatorisk, blodfortynnende og kolesterolsenkende. La den bli et fast medlem i matlagning.
Rik på kalsium, fosfor, kalsium og vitamin C.



Yoghurt naturlig
Kjøp de 4 brettet av probiotiske bakterier med naturlig, da kommer eg godt ut på vei med helsen til å leve sunnere. Yoghurt naturlig er svært bra for tarmsystemet og fremmer god søvn og god fordøyelse. Husk å kjøpe den med frukt og bær. Det smaker godt.
Rik på kalsium og vitamin D.

5 GENERELLE HVERDAGSRÅD:

1. Brev mest mulig friske råvarer i matlagning og lag den beste selv fra grønnsaker.
2. Spis flere små måltider regelmessig i løpet av dagen.
3. Ikke bruk salt i kjøttretter. Og ikke bruk for sterk varme i steking.
4. Spis mer av det som gir protein, vitaminer, bær, fisk og nøtter.
5. Velg økologisk mat så ofte du kan.



Setpoteletter
Setpoteletter er svært nyttige, fordi de inneholder et høyt innhold av magnesium og fiber som er bra for kroppen. Potetene er bra for fordøyelsen og magen merparten. De virker positivt på beinene i forkyle-cholesterol, magen og effektivt i forkyle-cholesterol. Husk å bruke dem som vanlig poteter eller kok dem. De får de en deilig velsmak som du kan bruke med kylling.
Rik på kalsium, magnesium, kalsium, folat, vitamin C og E, fosfor og beta-karoten.



Egg
Spis gjerne et egg hver dag. I tillegg til å være en viktig proteinkilde er egg bra for skjelett og hjerte, og har en styrkende virkning på immunsystemet.
Rik på kalsium, jern, mangan, zink og B-vitaminer.



Valnøtter
Valnøtter inneholder alle essensielle aminosyrer, som er en meget bra proteinkilde. De inneholder masse essensielle fettsyrer, som er bra for tarmsystemet, beinene og hjertet. Husk å bruke dem som vanlig poteter eller kok dem. De får de en deilig velsmak som du kan bruke med kylling.
Rik på kalsium, jern, magnesium, fosfor, kalsium, folat, vitamin C og E og omega-3.



Tofu
Det er en perfekt matvare for vegetarere. Tofu er fremstilt av soya, som er en av våre viktigste proteiner, og kan brukes i supper, retter som erstatning for kjøtt. Husk å bruke den som vanlig poteter eller kok dem. De får de en deilig velsmak som du kan bruke med kylling.
Rik på jern, magnesium, kalsium, kalsium, magnesium, selen, vitaminer A og K.

Samina Børnsten er kostholdsekspert ved Funksjon Års Studio. Hun jobber spesielt med å gi barnsunne kostholdstips og er en av våre mest populære kostholdseksperter. Hun er forfatter av boken "Helse og mat" og har vært på TV og radio. Hun er også forfatter av boken "Helse og mat" og har vært på TV og radio. Hun er også forfatter av boken "Helse og mat" og har vært på TV og radio.

Hjemmeside: www.kunnskapsforlaget.no



Tips:
Kjøp gjerne et frø i bruk til matlagning. Dette er en naturlig smak og har en styrkende virkning på immunsystemet.