

Heilbrigt samband við mat

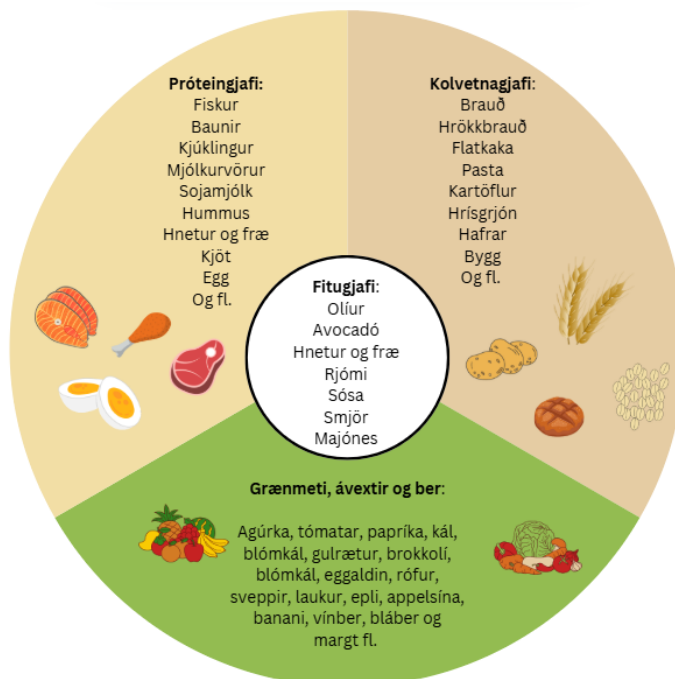
Fjórði hluti

Til hvers þurfum við að borða og nærast? Hvað fáum við úr mat? Allir þurfa að fá mat á hverjum degi, meðal annars til að líkaminn fái alla þá orku og næringarefni sem hann þarf. Úr matnum fást orkuefni, prótein, kolvetni og fita, sem öll eru nauðsynleg efni fyrir heilbrigða líkamsstarfsemi. Að auki fást trefjar, vítamín, steinefni, hollefni svo sem andoxunarefni, og vatn. Ekki má svo gleyma bragðinu sem fylgir góðum mat.

Í þriðja hlutanum var farið yfir mikilvægi reglulegs máltíðarmynsturs til að koma á heilsusamlegum fæðuvenjum og heilbrigðu sambandi við mat. Þegar nokkuð góð tók hafa náðst á þessu mynstri er gagnlegt að huga að samsetningu máltíðanna. Rétt samsetning á máltíð eykur líkur á að þörf líkamans fyrir næringu sé uppfyllt, jöfn orka fáiast yfir daginn og okkur finnist við södd og sátt. Til að setja saman næringarríka máltíð sem leiðir til þessa er æskilegt að með máltíðinni fáiast eftirfarandi:

- Prótein
- Kolvetni
- Fita
- Grænmeti og/eða ávöxtur

Orkuefnin þrjú: kolvetni, prótein og fita, eru öll nauðsynleg og vinna líka skemmtilega saman í máltíðinni. Góð samsetning máltíðar getur verið mikilvæg, að minnsta kosti í stærri máltíðum dagsins, ef við finnum fyrir mikilli þörf fyrir nart eða óstjórnlega löngun í eitthvað seinni part dags eða á kvöldin.



Diskamódelið, sem hér er mynd af, getur gagnast vel við að setja saman máltíð og gott að nota sem viðmið. Fyrir suma er það ef til vill of erfitt en þá er að minnsta kosti hægt að miða við að máltíðir séu einhvers konar blanda af matvælum sem gefa kolvetni, prótein og fitu. Mataræði sem gefur góða næringu getur verið margs konar, enda aðstæður fólks mismunandi. Fyrir þá sem hafa til dæmis ekki verið að borða mikið af grænmeti eða heilkornavörum gæti verið ráð að byrja með lítið en auka svo neysluna hægt og rólega. Mikilvægt er að taka eftir merkjum líkamans og hvernig líðanin er eftir máltíðir.

Algeng skilaboð eru að forðast eigi hvað mest kolvetnarík matvæli eins og brauð, kartöflur, pasta og ávexti. Jafnvel má segja að það ríki ákveðin kolvetnahræðsla hjá sumum, sérstaklega þeim sem eiga í óheilbrigðu sambandi við mat og hafa prófað marga megrunarkúra. Þá er gott að minna sig á að kolvetnarík matvæli veita líkamanum mikilvæga orku og eru rík af næringarefnum, til dæmis trefjum, steinefnum og vítamínum, sem öll hafa mikilvægu hlutverki að gegna í líkamsstarfseminni. Kolvetnarík matvæli eru hins vegar mörg og ólík hvað næringargildi snertir og því er mikilvægt að vanda valið. Gott er að leggja áherslu á heilkornavörur og vörur með kolvetnum sem eru ekki mikið unnin. Jafnframt er gott að minna sig á að boð og bönn eru ekki gagnleg. Vörur merktar með skráargatsmerkinu og heilkornamerkinu, eins og þau á myndunum, geta hjálpað við að velja góðar heilkornavörur svo hlutur þeirra í máltíðinni verði meiri. Svo má hafa í huga að með því að vera með kolvetnarík matvæli sem hluta af máltíðum dagsins getur dregið úr óstjórnlegri löngun í eitthvað seinni hluta dagsins eða á kvöldin. Fjölbreytni í fæðuvali er yfirleitt lykillinn að heilbrigðu mataræði og að líkaminn fái þá nauðsynlegu næringu sem hann þarf.



Að lokum er gott að velta fyrir sér þessum tveimur spurningum:

- Hvernig er líðanin eftir máltíð?
- Finnurðu fyrir svengd fljótlega eftir máltíð?

Gott er að huga vel að þessum atriðum og skoða hvort breyta þurfi og bæta samsetningu máltíðanna. Ekki má svo gleyma því að það er upplifun að borða bragðgóðan mat og fjölbreyttar, bragðgóðar máltíðir auka líkur á að við séum bæði södd og sátt að lokinni máltíð.