

MAT och VITAMINER (Livsmedelsverkets nya råd för pensionärer, Nya trender, nya rekommendationer, ny vetenskap? – vad ska vi tro och hur ska vi äta nu?)
LEV HÄLSOSAMT – ÄT NYTTIG MAT /TILLSAMMANS och OFTA – MÅ BRA och SOV GOTT – TÄNK EFTER och ha lite sunt förnuft, helt enkelt!

Kroppen behöver mat och motion för att leder och muskler ska fungera!
Ät nyttiga, mindre portioner, **ofta**, samt **motionera** regelbundet – för att **förhindra fallolyckor!** Variera maten efter årstider – ät helst tillsammans.
Näringsämnen vi behöver mera av är: **fett** (vegetariskt bättre än animaliskt) och **protein** (kött, ägg, fisk, mjölk-produkter bl. a.). **Kolhydrater** (mjölk-produkter, spagetti, bröd, grönsaker, gryn, frön, bönor, frukt m.m.) är viktig, nödvändig mat. **Mineraler** och **vitaminer** ingår eller är tillsatt i maten. Nytt är att vi ska **öka** fett och protein, äta som tidigare mycket grönsaker, rotfrukter, frukt, bönor, gryn, nötter. **Minska** animalisk mat, sockerprodukter, bullar, kakor, glass, läsk, alkohol
För att få i sig all näring, olika vitaminer och mineraler bör man äta lite i taget, ofta och **variera** maten så mycket som möjligt. Vitaminer och mineraler lagras i kroppen, olika länge. Vissa mineraler (som tappat näringshalt p.g.a. förändrade jordar) har ofta tillsatts i livsmedlen. Eget tillskott av mineraler och vitaminer behövs oftast inte om man är frisk och äter varierad, allsidig mat. Tillskott behövs bara om man har någon brist. Så njut av nyttig, god mat som du tål och tycker om. Undvik/minska onyttigt. Och träna musklerna med rolig motion.

Lite **VITAMIN**-skola (Källa Buffé 2018, Spånga tidning 2017):

A-vitamin behövs för syn, hud, slemhinnor. Vattenlösligt. Tas upp av sunt fett i maten. Finns i *lever, smör, margarin, fisk, ägg, skaldjur m.m.*

B-vitamin behövs för nerver och muskler. Vattenlösligt, kan lagras.

B 1 finns i *bröd, mjöl, gryn, spagetti, örter, bönor, frukt, mjölk, kött, spagetti m.m.*

B 2 finns dessutom i *potatis, ägg, grönsaker.*

B 6 finns i *inälvsmat, rom, skaldjur, mjölk, ägg, kött, fisk, banan*

B 12 är viktigt, lagras i levern. Finns i *lever, rom, skaldjur, kött, kyckling, mjölk-produkter* – kan behövas tillskott för vegetarianer.

C-vitamin, askorbinsyra, antioxidant, behövs för brosk- och benvävnad.

Vattenlösligt. Skydd mot sjukdomar. Finns i *citrusfrukter och grönsaker som broccoli, kål, paprika, tomat, banan, potatis, örter.*

D-vitamin behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalk. Finns i *kött, fet fisk, mjölk, smör, äggula, filmjölk, kantareller, havredryck.*

Pro-vitamin till D-vitamin finns i *grönsaker som lagras i huden* och tillsammans med *solens strålar* utvecklas till D-vitamin.

E-vitamin hjälper huden att bli elastisk, förebygger rynkor, skyddar huden mot solens UV-strålar. Fettlösligt, antioxidant. Läkande effekt på sår, ärrbildningar, leverfläckar. Finns i *Solros- och rapsolja, torskrom, margarin, ägg, lax, nötter, paprika, persika, grahamsmjöl.*

K-vitamin behövs för uppbyggnad av skelettet och för att blodet ska koagulera. Fettlösligt. Finns i *gröna bladgrönsaker, lever, njure.*

Några MINERALER:

Kalk. Finns i alla mjölk-produkter. mjölk, fil, yoghurt, grädde, ost ... färska grönsaker, grönkål och broccoli, frön, sesam- och solrosfrön, spannmål.

Järn finns i inälvs- och blodmat, kött, fisk, ägg, spenat, banan, persika, fullkorn.

Zink finns i kött, fisk, fågel, vilt, inälvsmat, mejeri-produkter.