

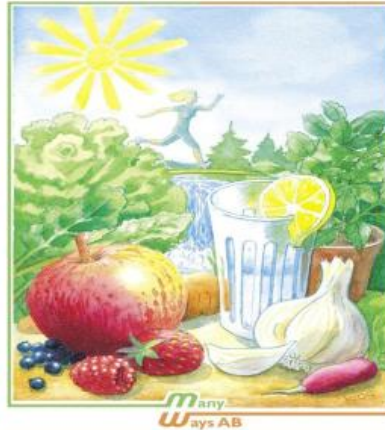
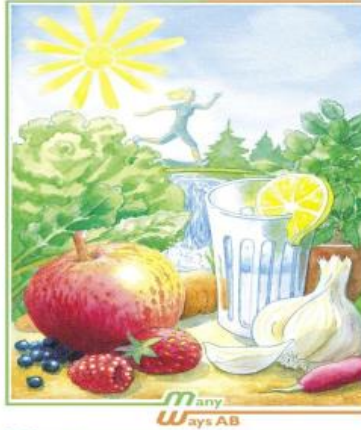
Föreläsning 17 november 2019





Honung och Hälsa!

Välkomna till en stund inspiration!



Honung är dunder!



Biet är ett av människans äldsta husdjur. Honungen har alltid haft betydelse för människans hälsa med sina naturligt välgörande och antibakteriella egenskaper, samtidigt som vi kan njuta den naturliga sötman.

Honung är minst raffinerat och mest klimatsmart bland söta alternativ.

Söta alternativ

Med raffinerat socker innebär det att vitaminer och mineraler runt sockermolekylen har tagits bort och då är socker enbart "tomma kalorier". Farinsocker, sirap och råsocker är i stort jämförbara med vitt socker.

Socker är irriterande på slemhinnan men inte honung.





Vi består av

Energigivande ämnen - Icke energigivande ämnen

↓
Kolhydrater
Protein
Fett



↓
Vatten
Vitaminer
Mineraler



Kolhydrater

- ❖ Den viktigaste energikällan
- ❖ Kolhydrater omvandlas snabbast till energi
- ❖ Kolhydrater delas in i snabba och långsamma

Frukt

Bär

Rotfrukter

Baljväxter



Grönsaker

Mjölksprodukter

Säd





Kolhydrater

Alla slags grönsaker, färsk frukt,
färsk bär, färskpressade juicer, honung,
fullkornsprodukter, säd, ris, quinoa, hirs, bovete



Enzymer – Livets gnista!

Det finns tre huvudgrupper av enzymer

- ❖ De som styr kroppens ämnesomsättning
- ❖ De som stödjer matsmältningen (spjälkar maten)
- ❖ De som finns i maten (startar nedbrytningen av maten)





Enzymer – Livets gnista!

Den levande maten

- ❖ Enzymer förekommer i alla råa livsmedel
- ❖ Mat som uppvärms eller har varit fryst tär på enzymförrådet



Enzymer – Livets gnista!





Livet börjar i tarmen

Ge måltiden en chans!

- ☺ frisk fysiologisk tarmflora är en viktig förutsättning för god hälsa
- ☺ för ett väl fungerande immunförsvar
- ☺ prebiotisk mat (huvudsakligen kolhydrater och fibrer)
- ☺ probiotiska tarmbakterier är mycket viktigt



Prebiotika och probiotika

Både **probiotika** och **prebiotika** kan främja matsmältnings- och immunsystemen, eftersom de stärker tarmfloran och skyddar kroppen från skadliga ämnen.





Vitaminer

- ❖ Vita → liv
- ❖ 30 stycken kända vitaminer
- ❖ Vitaminer kan ej tillverkas av kroppen utan måste tillföras via födan - utan dem är inte normal tillväxt och hälsa möjligt
- ❖ Behövs i små doser men är livsviktiga
- ❖ Vitaminer kan ej ersätta varandra
- ❖ Vitaminer reglerar kroppens ämnesomsättningsprocesser



B-vitaminerna

- ❖ De 7 viktiga B-vitaminerna kallas tillsammans för B-vitaminkomplexet
- ❖ De är:
 - ❖ B¹ -vitamin → tiamin
 - ❖ B² -vitamin → riboflavin
 - ❖ B³ -vitamin → niacin
 - ❖ B⁵ -vitamin → pantotensyra
 - ❖ B⁶ -vitamin → pyridoxin
 - ❖ B⁹ -vitamin → folsyra, folat, folacin
 - ❖ B¹² -vitamin → kobalamin





B-vitamininernas funktioner

- ❖ Behövs för ämnesomsättningen
- ❖ Hjälper till vid förbränning av kolhydrater, fett och protein
- ❖ Viktiga för enzymer som ser till att cellerna kan andas
- ❖ Nödvändigt för kroppens energiproduktion
- ❖ Bidrar till nybildning och reparation av kroppens vävnader
- ❖ Motverkar trötthet, depression och överkänslighet
- ❖ Viktig för nervsystemet
- ❖ Håller slemhinnor friska



C-vitamin - askorbinsyra

- ❖ Bidrar till frisk bindväv
- ❖ Ger stadga åt hud, tandkött och blodkärl
- ❖ Sänker blodfetterna
- ❖ Viktig för musklerna
- ❖ Hjälper kroppen att ta upp järn ur födan
- ❖ Förhindrar oxidation
- ❖ Förebygger förkylning





C-vitamin

De flesta frukter, bär och grönsaker innehåller C-vitamin

Ett glas C-vitamin dagligen
håller immunförsvaret på topp



Mineraler

- ❖ Mineral → mina
- ❖ Mineraler finns i jorden
- ❖ Kroppen består av ca 4,5 % mineralämnen
- ❖ Mineraler delas in i mineraler och spårämnen
- ❖ Välbalanserad jord är viktigt
- ❖ De flesta mineraler lagras i kroppen
- ❖ Förädling av råvaror ger förlust





Mineralerna

Kalcium, järn, zink och magnesium

- ❖ Underlättar vid läkning av sår
- ❖ Bidrar till bildande av proteiner
- ❖ Viktig för musklerna
- ❖ Motverkar högt blodtryck
- ❖ Viktig för produktion av östrogen
- ❖ Underlättar för upptaget av B, C och E-vitaminer
- ❖ Hjälper till att omvandla fett till fettsyror
- ❖ Viktig för hjärt- och nervsystemets hälsa
- ❖ Hjälper till vid nybildning av röda blodkroppar



Tack för mig!



Louise Nilsgard
Föreläsare
Many Ways
www.manyways.se

