

Några tankar från Hjärnkoll på maten av Martin Ingvar och Gunilla Eldh

Socker och andra snabba kolhydrater är den stora fienden, som dessutom skapar ett funktionellt beroende. Vänj dig vid andra smaker än just sött.

Avväj dig med en period av "rymdkost". Noll socker och salt nollställer smaklöckarna på ett par veckor. Välj ett fåtal bra matvaror med lågt GI. Fokusera på andra intressen än mat, motionera mer samt prioritera vila och sömn.

Nyttig mat förutsätter att du lagar den själv. Färdigmat innehåller bl a glutamat som ökar sockersuget.

Lär dig laga god och nyttig mat "utantill".

Se till att alltid ha rikligt med nyttig mat hemma att välja på. Och inget annat. Allt du handlar hem kommer du förr eller senare att äta upp. Rensa ut allt dåligt rakt av, *innan* du råkar äta upp det.

Köp ingen ny matvara utan att först noga studera innehållsförteckningen.

Ät mer bönor, linser och ärtor.

Fet mat till frukost gör att du får ett lägre insulinsvar på nästa mål mat och äter färre kalorier totalt under dygnet.

Ät färgglad mat. Blålila är allra bäst. Blåbär skyddar hjärnan mot åldrande och demens. Om du kokar bär så ät upp dem direkt.

Ät mycket kokta tomatprodukter.

Grönsaker, bönor och linser är grunden i en bra kost.

Broccoli, kål och lök förebygger cancersjukdomar.

Förtvättad sallad tappar nyttigheter och har försämrad hållbarhet, så tvätta själv.

Lactobacillus plantaris är bra för magen.