

Hälsokost.

Bidrag till Lyktan 1.2015. 2015-01-22.

Under de senaste åren har det blivit allt mer viktigt med vad man äter, hur man äter och när man äter. Det verkar ju som om vi gjort allt galet under de senaste årtiondena.

Tidigare har man trott att bara känslan av att bli mätt skall hinna till, men så är det nu inte alls. Detta med att känna sig mätt är nog riktigt på tok, man har helt enkelt ätit alldeles för snabbt eller ätit alldeles för mycket. Det är ju konstigt för en del av människans goda känslor är då man får mat i sig och känner sig mätt. Nu bör vi fästa uppmärksamhet vid vad vi äter och hur mycket av det ena och av det andra det skall finnas på tallriken. Nu poängterar vi ju hur viktigt det är med grönsaker på tallriken, det var nog något då jag var ung vi inte fäste oss vid. Någon gång fanns det gurka i olika varianter och tomater nu och då. Men gröna salladsblad minns inte jag att vi åt. De var nog mer som dekorationer, att få lite färglickar här och där vid dukningen speciellt då man hade gäster i huset.

Vad erbjuds via medierna, jo man skall känna igen kolhydraterna och fetterna osv. För att inte tala om vitaminerna, av dem skall ju ätas än för det ena och än för det andra. Ett jäkelnstyg att sätta sig in i allt detta. Dessutom är man inom läkarkåren och andra förståsigpåare av olika åsikter om doseringar och för vilka det är till någon nytta alls. Med ett sunt liv lär man nog klara sig ganska långt, så tänker jag.

Inte nog med vitaminerna, sysslar man med kondition, speciellt gym och annat som belastar kroppen med lite svett och uthållighet så skall du först äta preparat som ger ork och igen efteråt sådant som påskyndar din återhämtning efter gymtimmen. Detta om något har ju blivit en stor industri för bolagen inom branschen. Och vem skall man tro på då alla tycks veta vad som passar oss bäst. Det låter ju fint och bra att inte äta blåbärssoppa eller chokladbatong, utan man skall dricka energidrycker och äta energibatonger i stället. Jag kan förstå då man gör en maraton och bör komma över tröttheten och kramper i benen men efter en vanlig gymtimme eller efter en stavgångslänk så månne vi nu inte klarar oss med vätska i någon form, vad som passar en bäst. Efter att själv provat lite med energidryck så kan jag säga att kranvattnet eller Vichy på flaska från butiken passar bäst mig själv. Men marknadsföringen är hård och alla på något sätt är inblandade kommer med goda förslag.

Medan jag skriver detta Lyktan bidrag droppar det in via posten en annons av den nya stora sportaffären längs Gjuterivägen. En snabb blick över utbudet av preparat ger vid handen; 18 st produkter för tilläggskost och 12 st sk superfood produkter vilka innehåller olika mängder av Omega 3, antioksidanter, flavonoider, enzymer, vitaminer och hör och häpna fiskleverolja. Det var ju en produkt som matades som barn åt oss och gav krafter för skoldagen. Allt detta i ett annonsblad så nog har man att välja på, ingen under att många är lite vilse med dessa produkter. Sedan då man ännu slår upp på nätet motsvarande uppgifter så mångdubblas utbudet av produkter. Alltså det måste vara en miljonbusiness, kanske miljardbusiness.

Detta med att sätta igång efter nyår med all sorts bantning och 30 – 100 alkoholfria dagar är ju inte dåligt. Men jag kan nog förstå att kroppen efter 100 alkoholfria dygn börjar fundera om halsen gått av då inget av den varan mera kommer ner. Detta nu som ett skämt, för många kan ju en paus med den ädla drycken var fullt på sin plats. Även olika typer av bantning hör man om. Jag tycker de flesta är alltför ensidiga i det vad man får äta. Det viktiga och som nog ger mest utmaningar är att hålla sin vikt stabil efter uppnått mål. Risken att vikten skjuter upp igen är väldigt stor, speciellt om man igen återgår till att äta o dricka som tidigare.

Men kanske det vore bra med att fundera lite tidigare på vad , hur och speciellt hur mycket vi äter och dricker. Dessa saker är ju förstås helt individuella för oss, man bör finna sin egen väg att leva. Inom utförelsen hade man ju vid dess grundande redan en viktig point; att förhindra ungdomens häftiga sätt att använda alkohol, lära sunda vanor och erbjuda bättre tidsfördriv. Detta kan vi ännu idag ta vara på. Jag tycker bara vi sysslar mångsidigt med kondition , kultur så som musik, sång, teater osv. så mår vi bäst. Människan är en helhet och genom mångsidiga intressen och bland goda vänner känner vi att livet är värt att leva. Och en snaps eller ett glas vin bara ökar välkänslan som samhörigheten ger.. Men vi bör minnas att ha måtta med det hela.

Må så väl.

Boje