

Winninghälsa recept

Bra mat för hjärnan

Psykisk hälsa är att leva och växa

Winninghälsa



Föda	Innehåll	Rekommenderat intag
	Fisk är rik på Omega 3-fettsyra, D-vitamin, jod och selen	Åt fisk - helst fet fisk som vildfångad lax, sill, insjööring, sardiner, eller långfenad tonfisk, (certifierad)- två gånger i veckan. En portion fet fisk på 100 gram ger ungefär två och en halv gång mer Omega 3-fettsyror än vad man behöver dagligen.
	Musslor innehåller B2, B6, B12 och E-vitamin, folat, järn, kalium, selen, zink och omega 3-fettsyra DHA.	Musslor är en nästan perfekt mat för hjärnan eftersom de är fullspäckad med viktiga näringsämnen. Musslor räknas som fett fisk och odlade musslor kan också ätas två ggr per vecka
	Kött från djur som fötts upp på gräs betesmarker innehåller mycket högre nivåer av konjugerad linolsyra, eller CLA och järn.	Rött nötkött kan ätas 1-2 ggr per vecka.
	Ägg är laddade med humörsbefrämjande ämnen: aminosyror (kolin som förbättrar reaktionsförmågan och minnet) zink, B-vitaminer, folat, och jod, K-vitamin, selen, D-vitamin, E-vitamin. Dock saknar ägg vitamin C, vilket gör att man bör komplettera den med frukt.	Ägg är ett superlivsmedel och perfekt mat för människan. Svenska ägg från frigående höns kan med fördel ätas dagligen. Ett normalt ägg väger ca 60 gram och innehåller 12,3 procent protein. 12,3 procent protein = 7 gram protein
	Alla nötter är rika på vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter. Paranöten är rik på humörshöjande magnesium och selen, men även B1 vitamin, koppar, mangan, fosfor, protein och fibrer.	Ät nötter - lev längre! En portion nötter (28 gram) dvs. en handfull nötter varje dag förlänger ditt liv.
	Avokado är rik på nyttiga fetter som Omega 3 och enkelomättat fett. Dessutom tryptofan, vitamin B6 och folat som hjälper kroppen att omvandla tryptofanet till "mår bra" substansen serotonin.	Avokadon, som egentligen är ett bär, är riktigt näringstät och kan med fördel ätas dagligen då det innehåller nyttiga fetter som höjer serotoninivåerna och gör dig harmonisk.
	Kidneybönan är "superbönan" med mycket vitamin B1 som skärper minnet och magnesium för humöret. Men även K-vitamin, järn, magnesium, kalium, fibrer och protein.	Kidneybönan innehåller imponerande mängder näring och kan ätas obegränsat efter behov. Järninnehållet är bra för kvinnor vars menstruationer tömmer järndepåerna.
	Sparris innehåller flera viktiga vitaminer som B-komplex, A-,C- och K-vitamin, folat och kalium. Även mycket fibrer för magen.	Sparris rika innehåll av många B-vitaminer spelar viktigt roll i hjärnfunktionen och nervsystemet. Kan ätas en gång per vecka.
	Tomater har högt innehåll av lykopen och karotenoider som skyddarfettet i hjärna. Men även vitamin C och vitamin B6.	Den antioxidant-rika, humörökande, demens-bekämpande tomaten förtjänar titeln "Hjärnmat". Ät den så ofta du kan.
	Bananer innehåller viktiga mineraler som kalium, magnesium, fosfor, kalcium, selen samt vitaminerna A, B, C och E och aminosyran tryptofan.	Kaliumet i bananen främjar hjärtats funktion och minskar risken för åderförkalkning och stroke. Höga nivåerna av vitamin B6 tros kunna lindra humörsvängningarna i samband med PMS och aminosyran tryptofan som i kroppen omvandlas till serotonin, förbättrar humöret. En mogen banan är det perfekta dagliga mellanmålet!

OBS!

Om du är allergisk, har en kroppslig sjukdom eller tveksam till ovan innehåll i matreceptet så kontakta din Husläkare för råd.