

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

10 tips til billig sund mad til din hjerne

Hjerneforskeren, Daniel Amen der har foretaget op mod 100.000 hjerne skanninger og er psykiater, nerveforsker og New York Times bestseller forfatter, giver her 10 tips til billig mad, der er rigtig sund for din hjerne.

Artiklen er inspireret af Dr. Daniel Amens forskning og medvirken i et TV-Program om sund mad til alle.

Af www.trainyourbrain.dk

Da Daniel Amen optrådte på MSNBC i et nationalt tv forum om Vores Børn, spurgte værten Bill Cosby ham om et meget spændende spørgsmål. De talte om, hvor vigtig god ernæring er for at optimere hjernens ydeevne og fysiske sundhed, Mr. Cosby spurgte Daniel Amen: "Hvordan kan vi lære fattige mennesker at spise rigtigt, når dårlig mad er så billig?" Daniel Amen har været på jagt efter svar på det spørgsmål lige siden. Han besluttede sig for at ringe til sin gode ven Dr. Jeff Fortuna, forfatter til "Ernæring til den fokuserede Hjerne" og fakultets medlem af Institut for Sundhedsvidenskab ved California State University i Fullerton. Sammen kom de op med følgende 10 tips til at hjælpe mennesker, der lever under dårligere økonomiske forhold, eller folk, der gerne vil have sund mad i mindre gode økonomiske tider uden at bruge en formue.

1. Gå efter det grove

Når det kommer til gryn og korn, kan du ikke slå de gode gammeldags havregryn eller afrundet byg. Disse fuldkornsprodukter giver et enormt ernæringsmæssigt boost i forhold til "value for money". De er fyldt med opløselige og uopløselige fibre, kan sørge for stabilt blodsukker i timevis, hvilket hjælper dig med at holde dig en længerevarende mæthedsfølelse. Lig mærke til, hvor hurtigt dine børn bliver sultne igen efter f.eks. at have spist en portion guldkorn eller et stykke wienerbrød til morgenmad! Giv dine børn havregrød eller havregryn (sørg for det er den gammeldags grove slags) til morgenmad, og de vil ikke føle sig sultne igen før frokosttid. For omkring 10 danske kroner kan man få en stor pakke, der giver ca. 10-12 portioner. Et yderst godt køb!



Grød af perle byg er en anden prisbillig mulighed, hvor man kan få meget mæthedsfølelse for pengene. Perle byg er en af de sundeste fødevarer, de fleste aldrig har hørt om. Grød af perle byg kan tilberedes på utallige delikate måder og serveres både som morgenmad, forret, mellemret og dessert. I lighed med brune ris, der er fantastisk i supper, kan perle byg hjælpe mange rige og mindre velstillede med gode ernæringsmæssige egenskaber til en god pris. Bland evt. din grød af perle byg med vanilje og friske bær fra haven, som ribs og blåbær og skab en favorit morgenmad eller dessert for hele familien. Har man ikke friske bær i haven, kan det anbefales at købe billige frosne bær, som man kan tø op i køleskabet i løbet af natten og bruges som alternativ til friske bær.

2. Køb vitaminrige frosne grøntsager

Grøntsager er nogle af de mest næringsrige fødevarer på jorden. Men hvordan får man de anbefalede 600 gram frugt og grønt om dagen som fødevarerbestyrelsen anbefaler? En "value for money-måde" at få en masse gode grøntsager på, er ved at købe frosne grøntsager som broccoli, spinat, majs, grøntsags wok-blandinger og gulerødder. Og Ja, indefrysningsprocessen fjerner måske en lille smule af vitaminindholdet. Frosne grøntsager vil dog stadig være en super god samt stor kilde til "hjerne-kraft", opbremsning af ældningsprocessen, sygdomsbekæmpelse mm.

3. Styrke med antioxidanter via æbler, appelsiner og bananer

At spise frugt er, ligesom grøntsagerne, en anden vigtig faktor i forhold til stærk hjerne og sund krop. Æbler, appelsiner og bananer er fulde af vitaminer og antioxidanter, som forskere med stor sandsynlighed kan sige fremmer hjertets sundhed, reducerer risikoen for kræft, og øger hjernens ydeevne. Et æble indeholder omkring 15 procent af det daglige fiberbehov. Bare én appelsin kan give mere end 200 procent af det daglige behov for C vitamin. At spise en appelsin er meget bedre end at drikke appelsinjuice - og billigere, dette takket være fibrene i appelsin kødets struktur. Bananer er fulde af kalium, vitamin B6 og C vitamin. Pak disse let tilgængelige frugter i børnenes madpakker, tag dem med dig på arbejde, og lad dem stå fremme på køkkenbordet derhjemme, for at opfordre til det sunde mellemmåltid.

4. Hytteost

Sukkerfattige mejeriprodukter er vigtige for et godt helbred, og der er intet bedre end hytteost. Den er fyldt med protein, calcium og vitamin A og D. Dr. Daniel Amens kollega Dr. Fortuna siger: "Hvis jeg havde en tryllestav, ville jeg sørge for at alle børn spiste noget hytteost, inden de gik i skole. Herigennem vil man nemlig få proteiner, der øger dopaminproduktionen (dopamin er en "hjerne neuro transmitter", der er forbundet med forøget koncentrationsevne). Når børnene spiser 15-20 gram protein på morgenmaden, vil deres hjerner ifølge Dr. Amen arbejde bedre, og de er bedre i stand til at koncentrere sig i klassen i morgen og formiddagstimerne.

5. Protein med æg

At få tilstrækkelige mængder af protein behøver ikke nødvendigvis at inddrage spisning af kød. Kød er en lidt dyrere løsning, hvis man skal have nok protein, men et lille stykke til aftensmaden kan anbefales. Æg kan være et prisbilligt alternativ til kød og kan være en stor kilde i dit daglige proteinbehov. Hvis du har et højt kolesteroltal, skille æggeblommerne fra og bare spise æggehviden, den eneste fødekilde, Dr. Amen kalder "perfekt protein", da han henviser til, at 100 procent af dette protein kan optages af kroppens væv. Æg kan anbefales både til morgenmad, frokost eller middag.

6. Fyld op med fiberrige og proteinrige billige bønner

Hvis du vil have mad, der giver mæthedsfornemmelse og som er god for dig og din hjerne så er bønner et godt valg. De er propfyldte med fiber og har et højt proteinindhold, derfor bør bønner være en fast bestanddel i enhver husholdning, med en mindre god økonomi. For at være ekstra økonomisk, kan man vælge ukogte sorte bønner, røde bønner, lima bønner, hvide bønner, grønne bønner eller enhver anden form for bønner frem for dåse bønner. Bønner kan bruges til et hav af forskellige retter og salater.

7. Fisk og omega 3 fedtsyrer

At spise fisk som tun eller makrel i tomat er en stor kilde til omega-3 fedtsyrer, som har vist sig at forbedre hjertets sundhed, reducere risikoen for demens og Alzheimers sygdom, reducere risikoen for depression, og lavere blodtryk. Frisk fisk kan være dyrt, så torskerogn og anden fiske konserves foreslået ovenfor er rigtig gode alternativer, hvis man er ved at spare sammen til sit drømmehus.

8. Drik til din hjerne sundhed med skummetmælk og vand

Vores hjerne består af ca. 80 procent vand og har brug for masser af væske for at holde sig fornuftigt hydreret. En dehydreret hjerne kan mindske effektiviteten af din tanker og påvirke din dømmekraft i negativ retning. To af de bedste og billigste drikkevarer kan du drikke er skummetmælk og vand. Med et lavt fedtindhold og et højt proteinindhold samt med indholdet af calcium, er skummetmælk et godt alternativ til helt almindeligt vand fra hanen. Nu kan man endog købe mælk beriget med vitaminer for at give et ernæringsmæssig punch.

Vand er en af de bedste ting for din hjerne, din krop og din generelle sundhed. Heldigvis behøver du ikke at købe dyrt flaskevand i Danmark. For smagsoplevelser med vand, kan man fylde en kande med vand, og tilsætte lidt appelsin eller citronsaft, et par skiver agurk eller frisk basilikum afhængigt af den ønskede smagsoplevelse. Opbevarer man en sådan lukket kande vand i køleskabet og har tilsat den naturlige smag børnene eller du selv bedst kan lide, har du altid adgang til en kølig drik, der giver din hjerne og krop bedre mulighed for optimal ydeevne. Topatleter ved at hvis man er i bare 2 % væskeunderskud, så kan ens yde evne falde med op til 20 %. Du kan i din hverdag så have svært ved at fokusere, koncentrere dig om bogstaverne på computerskærmen eller have sværere ved at løse simple opgaver. Resten af kroppen består af ca. 70 % vand og findes i alle vores celler. Forestil dig en rosin, indtørret og ru. Forestil dig så at en af dine celler er en frisk vindrue, spændstig og indbydende. Det et skulle helst være et godt og positivt billede, du har af, hvilket miljø dine celler befinder sig i og her kan du finde hjælp i at sørge for, at du får drukket masser af vand i løbet af dagen.

9. Sæt krydderi på din dag

Med blot et par forskellige krydderier, kan du forbedre smagen af de fleste retter uden at bruge en masse penge eller usunde fødevarer i form af smør samt fløde, og til dels også salt. Krydderier koster ikke det store og de er endnu billigere, hvis du køber dem i små poser end i glas eller dåser. Mange krydderier har vist sig at have gode sundhedsmæssige fordele for hjerne og krop. Kanel for eksempel, der smager godt på havregryn med friske æblestykker er godt i forhold til blodsukker regulering. Forskere har i "Diabetic Medicine" i den forbindelse afsløret, at kanel spiller en rolle i kampen mod diabetes. Bare en halv teskefuld kanel om dagen har vist sig at være blodsukker regulerende, reducere triglycerider i blodet, reducere dårlig kolesterol i kroppen, og den totale mængde kolesterol hos personer med type 2-diabetes. Kanel er altså et stærkt supplement til en allerede sund livsstil.

Ingredienser i karry, har desuden vist sig at kunne beskytte mod Alzheimers sygdom, hvidløg forebygger hjerte kar sygdomme, og salvie forbedrer hukommelsen, så sæt krydderi på din hverdag

10. Tænk før du handler

At vide, hvilke fødevarer der har de bedste ernæringsmæssige fordele er kun halvdelen af kampen for at spise rigtigt på et mindre budget. Du bør også lære at være en god til dine indkøb og ikke falde for fristelser samt lave usunde impulskøb. Køb stort ind, hvis der er tilbud på sunde varer, der har en lang holdbarhed - ligesom dåse tun, bønner, havregryn, byg, og frosne grøntsager samt frosne bær. Brug lidt tid på at se efter næste uges gode sunde tilbud, måske mens du hygger dig med en skål mandler og nødder eller et stykke frisk avocado, der alle er rige på sunde fedtstoffer.

På www.trainyourbrain.dk håber vi, at disse 10 tips vil hjælpe dig med sundere spisevaner for dig og din familie. Ved første "øjekast" kan priserne på sunde fødevarer virke dyre i forhold til de tilbud, der lokkes med fra fastfoodrestauranter, men sund mad vil rent faktisk nok ende med at give dig langt mere værdi i form af din hjernes sundhed, din fysiske sundhed, din følelsesmæssige sundhed, og din samlede succes her i livet. Når du forbrænder sunde fødevarer, vil din hjerne fungere bedre, og en bedre hjerne vil hjælpe dig med at få et bedre liv, skarpere tankevirksomhed, et bedre job eller en bedre virksomhed, og dermed en bedre løn, så du kan hjælpe din familie med at klare dig godt økonomisk og opnå generel velvære. Dette vil så kunne give dig råd til at købe meget mere økologisk mad, så din hjerne og krop slipper for at blive påvirket af alle mulige unaturlige tilsætningsstoffer.

Alternativer

Har du allerede styr på økonomien og ønsker du endnu mere succes i en travl hverdag, hvor det måske kniber med at nå at spise 600 gram frugt og grønt, så kan det anbefales at læse mere nedenfor samt [HER](#)

Vil du gerne være sikker på at få næringsstofferne fra 27 forskellige slags solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver hver dag, så kan du via linket nedenfor klikke på "Bestil her" i øverste højre hjørne. Du vil efterfølgende få yderligere hjælp af Marianne fra "Krop & Sjæl", der også kan anbefale og vejlede om sunde kosttilskud med druer samt bær og Complete, der giver din daglige smoothie et ekstra pift af sunde næringsstoffer.

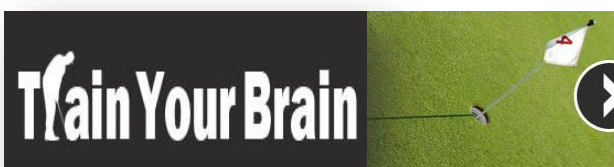
Du kan tage fat i Mariannes via kontaktdata [HER](#)

Flere små sunde måltider dagligt via mange små mellemmåltider holder dig skarp. Det ved de hos forsvaret, der har den sunde økologiske RawBite i deres feltrationer. Det er overordentlig vigtigt for soldater at kunne holde fokus, når det virkelig gælder. RawBite blev af helsekostbutikkerne valgt til "Årets Fødevarer" i 2011 og de dig gode proteiner og tilskud af essentielle fedtsyrer, er 100 % økologisk og smagfuld, 100 % laktose fri, 100 % gluten fri samt uden tilsætningsstoffer eller tilsat sukker.

Køber du en pakke med 12 stk. i en af de 4 smagsvarianter fra Rawbite via nedenstående link, får du 25 % rabat på enkelt styks pris samt GRATIS FRAGT. Rawbite spises af flere verdensmestre og worldcup vindere og kan give dig god let ernæring i din fritid og på dit arbejde.

Du kan få rabat samt gratis fragt på dine Rawbite's ved bestilling ---- [HER](#)

Hos www.trainyourbrain.dk siger vi, "RawBite – Enjoy every bite and enjoy your success"!



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - www.trainyourbrain.dk