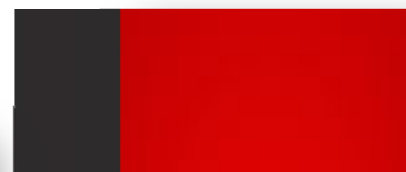


**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching



## Tips til øget koncentrationsevne og vægttab m. frugt og grønt

Af [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk) med inspiration fra hjerneforsker Daniel Amens arbejde samt Nomedica.

Hvordan kan du gøre din hjerne skarpere og samtidig sørge for at opnå eller holde din ideelvægt? Det ser vi lidt nærmere på i denne artikel.

I USA findes der en del foruroligende rapporter om overvægtige mennesker med usunde kostvaner. Deres "Center for sygdomskontrol og forebyggelse" (CDC) har nu påpeget, at kun omkring en ud af fire amerikanere spiser den anbefalede daglige mængde af frugt og grønt.

De amerikanske tendenser har for længst holdt sit indtog i Danmark, hvor antallet af overvægtige også er stigende.

"Ikke underligt at to tredjedele af alle amerikanerne er overvægtige", siger hjerneforsker og bestseller forfatter Daniel Amen om indholdet fra CDC's rapporter. Amen er også involveret i sin kones udgivelse af bogen "*Change Your Brain, Change Your Body Cookbook*", og han mener, at det at spise mere frugt og grønt er en af nøglerne til at få kontrol over sin vægt samt forøge din koncentrationsevne. Her vil han påpege **3 overraskende måder** frugt og grønt kan hjælpe dig med at tabe dig på og **5 måder** at få mere frugt og grøntsager i din kost. Og sidegevinsten er, at disse tiltag også skulle hjælpe os med forbedret hjerneaktivitet.

**1.** Det glykæmiske indeks er en metode til at beskrive fødevarer i forhold til hvor meget blodsukkeret stiger, når vi spiser dem. Ved at analysere hvor stor stigning i blodsukkeret forskellige fødevarer giver, i sammenligning med den stigning druesukker (glukose) giver, opnås et tal eller procent, der betegnes glykæmisk indeks. Et æble har f.eks. et lavt glykæmisk indeks på 36. Det vil sige, at et æble giver en blodsukker-respons som er 36 procent af den respons, man kan måle efter indtagelse af den samme mængde druesukker.

Fødevarer med et lavt glykæmisk indeks vil mindske tendensen til at overspise. Friske frugter (undtagen bananer, med mindre de er helt grønne), samt tørrede bønner er lavglykæmiske, hvilket altså betyder, at de ikke forårsager dit blodsukker stiger kraftigt efter indtagelsen og derefter falder kraftigt igen senere. Når dit blodsukker bliver for lavt, reducerer det blodtilførslen til hjernen, hvilket kan påvirke din dømmekraft og gøre dig ekstra impulsiv. Det kan altså være en god opskrift på at foretage dårlige beslutninger, at fylde sig med gulerodskage i stedet for rå gulerødder.

**2.** Frugt og grøntsager har højt fiberindhold. Du ved måske allerede, at spiser du mange fibre føler du en mæthedsfornemmelse i længere tid, så du ikke får lyst til kage samt sodavand og andet meget sukkerholdigt mad hele tiden. Men vidste du, at kostfibre også hjælper med at regulere appetitten via hormonet ghrelin, som fortæller dig, hvornår du er sulten?

Ghrelin niveauet er ofte ude af proportioner hos mennesker med et højt BMI, så de altid føler sig sultne uanset hvor meget du spiser. Ny forskning viser, at et højt ghrelin niveau ikke kun gør, at du føler dig mere sulten, det øger også vores lyst fødevarer med højt kalorie indhold som sodavand, kage osv. Dermed mindsker det også lysten til mad med færre kalorier, som f.eks. en gulerod og et stykke agurk, så det bliver ofte en selvforstærkende proces, man starter, når man spiser mad med højt kalorie indhold modsat mad med lavt kalorie indhold. Hvem kender ikke også til, at man har åbnet en pose slik og pludselig i løbet af nul komma fem, er den væk. Fiberrig kost kan heldigvis hjælpe os mod at blive fanget i en ondsindet spiral. Amen henviser i sit arbejde til en undersøgelse, der viser, at spiser man kost med højt i fiberindhold, hjælper det med at balancere ghrelin niveauet hos overvægtige og fede mennesker. Dermed kan man "slukke" en konstant sult og reducere lysten til fødevarer med højt kalorieindhold.

**3.** Spiser man mange frugter og grøntsager, der er rige på antioxidanter, kan det ifølge Dr. Daniel Amen hjælpe os med at holde vores hjerner og kroppe "unge" i forhold til vores reelle alder. Han påpeger også at adskillige undersøgelser har vist, at når man spiser godt med fødevarer, som er rige på antioxidanter, som frugter og grøntsager, reducerer man risikoen for at svække kognitiv udvikling. "Kognitiv kommer af ordet kognition, som betyder tænkning eller erkendelse og handler om, hvad man gør med de sanseindtryk og informationer, man får fra såvel sine omgivelser som fra en selv. Man kan altså skabe grobund for at opnå bedre fokus på sine sanseindtryk og dermed foretage mere hensigtsmæssige handlinger på baggrund af disse indtryk, ved at spise kost med mange antioxidanter. Amen henviser også til en undersøgelse med rotter, som blev sat på en antioxidant rig kost med blåbær, hvor disse rotter mistede fedt på maven, fik sænket deres kolesterol tal og balanceret deres glukose niveau i blodet.

5 små råd til at få mere frugt og grønt samt vitaminer i din kost.

- Tilsæt revet squash, pastinak og/eller gulerødder eller put små stykker broccoli i din pasta sauce, i din chili eller gryderet. Du vil sikkert ikke engang i særlig grad lægge mærke til at grøntsagerne er der, men du vil skabe et godt ernæringsmæssigt løft til din ret.
- Lav en lækker frugt smoothie til morgenmad. Putter du samtidig frisk frugt og/eller bær på dine havregryn, får du frugt på to forskellige måder fra morgenstunden samt masser af fibre.

- Spring chips'ene over, brug rød peberfrugt, gulerødder eller selleri til din guacamole.
- Put rå gulerødder, spinat og broccoli samt serrano skine i din frokost hummus.
- Stil en skål med en blanding af nødder, mandler og rosiner eller friske vindruer ved din pc på arbejdet, så din velsmagende eftermiddagssnack, er med til at øge din koncentrationsevne og give god næring til din hjerne og krop.

Og så lige en ekstra anbefaling fra Daniel Amen: tag en multivitaminpille dagligt.

Kniber det, at nå at spise de 600 gram frugt og grønt i det daglige, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, så kan det anbefales at læse mere nedenfor samt [HER](#).

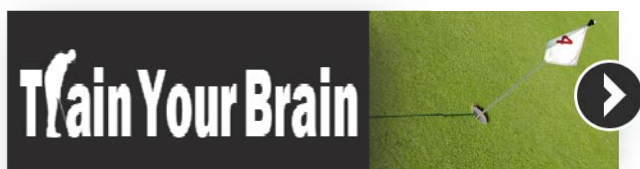
Vil du gerne være sikker på at få næringsstofferne fra 17 forskellige slags solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver hver dag, så kan du via linket nedenfor klikke på "Bestil her" i øverste højre hjørne. Køber du produkter, vil du få yderligere hjælp af Marianne fra "Krop & Sjæl", der også 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 også høre nærmere ved at tage kontakt til Marianne via kontaktdata i [dette link](#).

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](http://www.trainyourbrain.dk) siger vi, "RawBite – Enjoy every bite and enjoy your success"!



**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk)