

Email not displaying correctly? [View it in your browser.](#)



Gör det enkelt och roligt att leva

sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 10-2010, oktober

Oktober

Härliga höst! Det är så här års som det kan vara helt fantastiskt att ta en tur i skogen. Min "hemmaskog" heter Hansta och den finns på det vackra Järvafältet. Det märks att det är många som har nära till just den här skogen för de svampar som är för små för att plocka en helg är redan plockade när jag kommer nästa helg för att skörda ... trots att jag försökt gömma dem under löv och mossa.

I år är det ett riktigt svampår. Lär dig några nya sorter varje år och lova att du är supersäker på vad du plockat och kolla varje svamp noga innan du äter av den.

Bilden visar resultatet av en söndagsvandring med gul kantarell och trattkantarell. Mums!

Nytt hälsomått

Efter BMI, höft-/midjektivt, midjemått mm så har forskare vid Uppsala universitet och Karolinska institutet tagit fram ett nytt mått för att mäta om någon ligger i riskzonen för hjärt- och kärlsjukdomar. Det är bukhöjden som är det nya måttet. Genom att ligga på rygg och mäta bukhöjden i nivå med naveln får man måttet. Kvinnor löper större risk om buken är 20 cm hög (eller högre) och för män gäller 22 cm (eller högre). Jag testade med en stor bok på magen, men det var inte helt lätt att mäta. Boken vinglade än hit och än dit. Jag ska testa på nytt med hjälp av ett vattenpass för att veta om boken ligger helt vågrätt.

Salt

Förutom att vi äter alldeles för mycket socker (fortfarande) så äter vi för mycket salt. I Sverige äter vi 10-12 gram/dag och det är



ungefär dubbelt så mycket salt som rekommenderas. Stora salt-bovar är färdigmat, bröd, frukostflingor och flaskvatten.

Hög salthalt är 1,25 gram eller mer per 100 gram matvara (= 0,5 gram natrium, Na).

Låg salthalt är 0,25 gram salt per 100 gram matvara (= 0,1 gram natrium, Na).

Om natrium anges i innehållsförteckningen kan du omvandla det salt genom att multiplicera med 2,5.

Några exempel:

Ramlösa 0,021 g Na/dl = 0,05 g salt/dl

Bonaqua 0,0032 g Na/dl = 0,008 g salt/dl

Finska hembageriets efterugnslimpa 1,15 g salt/100 gram

Dryckerna hamnar "inom ramen", medan brödet ligger nära hög salthalt.

GMO-fria grisar på City Gross

Jag såg en intressant affisch när jag besökte City Gross i Sollentuna för ett tag sedan. City Gross har "tillsammans med utvalda svenska uppfödare och slakterier valt att ta fram fläskkött från svenska grisar uppfödda på GMO-fritt foder", som det står i deras informationsbroschyr. Det låter väldigt bra tycker jag. Innan vi vet mer om hur vi kan påverkas av GMO bör vi vara försiktiga.

Enligt Livsmedelsverket är "kött, mjölk och ägg från djur som utfodrats med genetiskt modifierat foder inte genetiskt modifierade produkter och behöver därför inte märkas".

Hoppas City Gross har superkoll på sina leverantörer ...

Gröna smoothies

Min kollega Lotta har övertygat mig om att vi alla behöver äta mera klorofyll! Så sedan ungefär två veckor njuter jag en grön smoothie varje morgon! Lotta och numera även jag är inspirerade av "Grönt för livet" av Victoria Boutenko.

En grön smoothie gör du genom att mixa: 3 dl vatten, 1 banan eller 0,5 avocado eller



några bitar melon eller 1 apelsin och några nävar "grönt", t ex färsk spenat, rödbets-, morotsblast, grönkål, selleristjälk, svinmålla, nässla, persilja, basilika, dill, grönsallad ((ruccola, roman, endive). Blir godare än man kan tro ...

Undrar om man kan mixa blad från störböna. Jag har en jättefin böna på en spalje som inte har fått till några bönor än, men väl massor av härliga gröna blad. Jag ska ringa Weibulls - där jag köpt fröna - och kolla.

Må så gott!

Många hälsningar

Maj Östberg Rundquist

[GreppaLivet](#) - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!

Tidigare nyhetsbrev finns [här](#)!

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, en föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "Unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) <<Email Address>> Avbeställ nyhetsbrevet.

Kontakt:

[Maj Östberg Rundquist](#)

Copyright (C) 2010 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) Tipsa en vän om nyhetsbrevet.

[Update your profile](#)

