

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



Gör det enkelt och roligt att leva sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 1-2011, januari.

Nytt år! Nya möjligheter!

"Det vi äter mellan nyår och jul är viktigare än det vi äter mellan jul och nyår". Citatet kanske kan fungera som en liten tröst för den som känner att jul- och nyårshelgerna varit överdådiga med för mycket och för god mat och för lite motion. För den som känner att det är läge att starta året med nya matvanor så erbjuder jag kursen "Bästa maten".

Bästa maten

Om ni är minst 5 och max 12 på en arbetsplats (inom Stockholmsområdet) så passar kursen "Bästa maten" bra. Kursen består av fem träffar à ca 1,5 timme då jag kommer till arbetsplatsen på en tid som passar samtliga. "Bästa maten" är både till för den som vill gå ner i vikt och för den som vill lära sig äta mat som ger mera ork och energi. Alla deltagare får ett fylligt kursmaterial och alla som vill får väga sig på Tanita-vågen, som förutom den totala vikten också beräknar fettmassan, vätskan i kroppen och muskelmassan. Läs mer om upplägg etc [här](#).



Mera socker ...

Socker är ett av mina favoritämnen och jag försöker följa vad som händer på området. Min bok "Sockerdetektiven" känns fortfarande aktuell fast den numera har några år på nacken. Socker och alternativ till socker är också något som intresserar många av mina kursdeltagare på både öppna- och företagsinterna kurser. Det är ett område som undersöks av många och emellanåt så kommer det fram nya fakta.



Nya rön kring honung tas upp i en studie i *European Journal of Clinical Nutrition*. Jag har inte tagit del av hela artikeln ännu, men väl ett utdrag. Det som framgår är att vissa sorters honung har mindre påverkan på blodsockret än andra och det är blomsterhonung som har denna effekt. Honung som bina samlat in från eucalyptusblommor har undersökts. Nu är det väl så att all honung kommer från blommor ... men i artikeln framgår att det är skillnad på honung och honung. Så kallad "kommersiell honung" består av en blandning av honung från olika typer av blommor och för att erbjuda en jämn kvalitet tas vissa ämnen bort. Jag vet inte hur mycket honungen behandlas i Sverige och om vissa ämnen tas bort även här. Den som köper honung märkt med Sveriges Biodlares Riksförbund får nog så lite bearbetad och naturlig honung som möjligt. De biodlare som vill använda SBRs etikett måste lämna ett representativt prov från sin senaste årsskörd för bedömning. Mindre, enskilda biodlare har ofta också sitt namn och telefonnummer med på etiketten, så det är möjligt att ringa och kolla vad som finns i burken!

Fruktos - fruktsocker

Fruktosens nytta eller onytta tas också upp regelbundet. Den fruktos som finns i naturlig frukt är helt OK att äta. Då är fruktosen blandad med de fibrer, vatten, vitaminer och mineraler som finns i frukten. Fruktos som finns i form av vitt pulver är tillverkat av vanligt socker, som består av glukos och fruktos. Enligt min norske guru, dr Fedon Lindberg, har han aldrig upplevt några negativa effekter av fruktos bland sina patienter. En fruktoskonsumtion på max 30-40 gram/dag i form av frukt eller fruktos i pulverform ökar inte risken för insulinresistens eller triglycerider i blodet.



Kokossocker

Jag stötte på en ny sorts socker för ett tag sedan. Det var "Gula Java" som är ett kokossocker från Java. Det är kokosnöten's söta nektar som skördas och kokas till ett oraffinerat råsocker. "Gula Java" har GI 35 och innehåller enligt uppgift massor av antioxidanter. ORAC är ett mått för att mäta antioxidanthalten i olika matvaror, och "Gula Java" har 2200 ORAC-poäng per 100 gram. Att jämföra med 406 för tomat och 666 för morot. Sedan är det väl så att vi äter större portioner tomat och morötter, än socker. Ingen behöver äta socker för antioxidanternas skull ...

Mitt råd är fortfarande: Använd så lite socker - oavsett sort - som det är möjligt och använd bara socker som en medveten krydda.

Öppna aktiviteter framöver

Den 9 februari startar jag en "Bästa maten"-kurs i Örebro. Det sker i samarbete med [Medborgarskolan](#). Vi kommer att träffas varannan vecka för att gå igenom materialet i lugn och ro så att deltagarna hinner sätta sig in i de olika områdena som kursen tar upp och införliva dem i sin vardag. Tipsa gärna om du känner någon i Örebro-trakten som behöver förändra sina matvanor.

Den 10 april kommer jag att delta med en workshop kring socker på en hälsodag som arrangeras på [Eggeby gård](#) på det vackra Järvafältet.

Må så gott! God fortsättning på 2011!

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](#) << Test Email Address >> from this list. **Avbeställ nyhetsbrevet.**

Our mailing address is:
KvalitetsCentrum AB
Langelandsgatan 46
Kista, Kista S 16443

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend. **Tipsa en vän om nyhetsbrevet.**
[Update your profile](#)

