



FETT SMALT!

Att allmänheten är totalt förvirrad när det gäller mat är enkelt att förstå. Aldrig förut har så många skrivet och uttryckt så många motstridiga uppgifter om vad man kan och bör äta. Fett är livsfarligt – kolhydrater är bra nej, nej Kolhydrater är farligt – fett är bra.

Du blir fet av fett. Nej du blir smal av fett. Det finns många professorer, de flesta av dem falska och missinformerade. Problemet är att det inte handlar om bara vad du äter utan långt viktigare hur du i övrigt betar dig

Jag skall med vetenskapens stöd försöka ge en bild av vad vi egentligen vet.

- Om du inte rör på dig regelbundet fysisk så kan du inte äta mycket av något!
- Om du rör på dig fysiskt ofta och mycket så kan du äta det mesta i hyfsade mängder.
- Fryser du regelbundet så ökar framför allt din fettförbränning
- Om du inte rör på dig regelbundet fysisk så blir fett farligt och stör bl.a. dina blodkärl.
- Om du rör dig fysiskt ofta och mycket så lagras inte fett och blir heller inte lika farligt för blodkärlen (Masajernas och Inuiters fetrika kost gjorde dem inte sjuka).
- Om du äter snabba kolhydrater (godis) på tom mage så ställer kroppen om sig till att lagra fett och du blir trött och håglös.
- Äter du snabba kolhydrater tillsammans med fett (godis, läsk o chips) så optimerar du din fett inlagring och minskar din ork.
- Artificiellt sockrade produkter ökar det sockersuget vilket i sig kan leda till att man äter mer riktigt socker.
- Om du äter sent ökar fettinlagringen och du sover sämre.
- Om du äter få stora måltider blir du lättare tjock.
- Om du äter ofta och lite så ökar hela din förbränning – inklusive fettförbränningen.
- Ju sämre kondis du har ju sämre blir du på att förbruka energi, speciellt energi från fett.
- Ju bättre kondition du har ju bättre fettförbrännare och energiförbrukare blir du.

- Hoppa du över frukt och grönsaker så ökar risken för cancer, förstoppning och fetma.
- Ökar du intaget av frukt och grönsaker så minskar risken för cancer, förstoppning, infektioner och fetma.
- Äter du för lite så går kroppen i sparläge och börjar bryta ner dina muskler.
- Äter du för lite protein så kan kroppen inte "renoveras" på rätt sätt du får inte heller resultat av din fysiska träning.
- För mycket protein omvandlas å andra sidan till fett.

VAD BLIR DU KONTENTAN AV DETTA?

En stillasittande person som äter mycket, undviker grönsaker och frukt, gärna äter sent och helst snabba kolhydrater och fett – är förutbestämt att tidigt tappa orken, bli fet, sjuk, dö i förtid

En aktiv person som äter lite men ofta, gärna frukt och grönsaker, undviker snabba kolhydrater och fett på tom mage – kan kosta på sig att äta lite av varje, undviker sjukdom, håller sin ork och kan förvänta sig att leva frisk länge

När jag håller föredrag och när jag arbetar som läkare delges jag ofta uppfattningen att jag måste vara någon slags självplågare och att jag sannolikt endast lever på grönsaker och vatten.

Inget kunde vara längre från sanningen. Jag är en livsnjutare och äter det mesta jag tycker är gott – dock sällan i övermått och alltid med insikten om att det jag stoppar in på kalorikontot måste förbrukas snarast. Med god kondition och en rejäl investering på fyskontot håller jag fortfarande samma kroppssammansättning vid drygt femtio som jag hade som elitidrottare vid tjuugo.

Så se årligt på vem du är och utforma sedan din ätstrategi utifrån detta!

Carpe Diem!

Björn Alber
info@genesishealth.se
www.genesishealth.se

