



ÄT EN HÄLSOSAM KOST

Det finns ett tydligt samband mellan vad man äter och hur man mår.

En kost som är bra för den fysiska hälsan är också bra för den mentala hälsan. Mat kan ha långvariga effekter på den mentala hälsan. Hjärnan behöver olika näringsämnen för att hålla sig frisk och fungera bra, precis som de andra organen i kroppen.

En hälsosam, balanserad kost inkluderar:

- Frukt och grönsaker
- Fullkorn (flingor, bröd med mera)
- Hälsosamma fetter (avokado, nötter, frön med mera)
- Mejeriprodukter
- Fet fisk (lax, forell, makrill, sardiner med mera)
- Ordentligt med vatten

Alla är olika, men en allmän regel att följa är att äta minst tre välbalanserade måltider varje dag. Rådgör med din läkare eller med en legitimerad dietist för att få rekommendationer som är specifika för dina behov.

Upprätthåll en god livsmedelshygien.

Det finns för närvarande inga bevis för att COVID-19 överförs genom att äta mat. Det är dock viktigt att upprätthålla goda rutiner för livsmedelssäkerhet för att minimera risken för sjukdomar som överförs genom livsmedel.

Vid hantering eller beredning av mat, se till att:

- tvätta händerna i 20 sekunder med tvål före och efter att ha förberett eller ätit mat
- täck munnen och näsan med en servett eller med ärmen när du hostar eller nyser och kom ihåg att tvätta händerna efteråt
- skölj frukt och grönsaker med vatten innan du äter dem
- desinficera ytor och redskap före och efter användning
- håll råa och tillagade livsmedel åtskilda för att undvika att skadliga mikroorganismer från råa livsmedel sprids till färdiglagad mat
- använd olika redskap/skärbrädor för råa och tillagade livsmedel för att förhindra korskontaminering
- se till att tillaga och värma upp mat till tillräckligt höga temperaturer

Hälsosamma kostråd från en dietist

För att ta dig tid att njuta länge av maten, fokusera på måltiden och undvik distraktioner (TV, dator, telefon, böcker) medan du äter. Tugga ordentligt och känn de olika aromerna, smakerna och konsistenserna för att hjälpa till att öka din tillfredsställelse med maten och förhindra att du äter för mycket

Ett enkelt sätt att inkludera mer fullkorn under dagen är att övergå till fullkornsbröd för smörgåsar och hamburgare.

Att äta hälsosamt behöver inte vara dyrt. Bönor är prisvärda, mångsidiga och näringsrika. Jämför priser genom att granska enhetspriset (normalt priset per kg). Det lägre enhetspriset ger dig mer av produkten per spenderad krona.

Att involvera dina barn i matlagningen nu hjälper dem att skapa ett sunt förhållande till mat när de växer upp.

Källa: www.dieticians.ca

Undvik "slentrianätande" av snacks

Att äta direkt från påsen medan du tittar på TV eller arbetar kan leda till överätande. Försök istället att planera och portionera ut snacks i förväg. Detta minskar impulsen att äta vad som finns tillgängligt och omvandlar mellanmål till en matupplevelse som känns bra för dig. När du är redo att äta, ta bort distraktioner, slå dig ner och njut. Kom ihåg att känna efter om du är hungrig eller mätt.

Källa: <https://health.ucdavis.edu>