

MAD FOR LIVET



Nyhedsbrev April 2010

Kære sundhedsinteresserede,

Påsken er over os med forårsstemning og optimisme i luften. Denne måneds nyhedsbrev handler om landmændenes ønske om at kunne gødske mere for at øge glutenindholdet i dansk hvede, det handler om kolesterol og så er der opskrifter med lækre lammedeller med rødbedetsatziki til påskebordet. Du ønskes en rigtig god påske.

I denne udgave

- Debatten om "det gode" danske brød
- Kolesterol, mættet fedt og olivenolie
- Ny bog "Fedt for Life"
- Ny bog: "Om at spise dyr"
- Kommende arrangementer
- Vitamin- og mineral tilskud kan have positiv betydning for væggtab
- Magnesium hjælpsomt mod astma
- Månedens råvare; rødbeder
- Opskrifter til påskefrokosten; Påske lammefrikadeller med rødbede tsatziki og courgette/kartoffel/mynte salat



Debatten om "det gode" danske brød

Vi har på det seneste kunnet læse i medierne, at den "gode" danske hvede snart vil lide sit endeligt, fordi landbruget på grund af den danske miljølovgivning ikke har lov til uhæmmet at kunstgødske og sprøjte, som det påstås at konkurrerende lande må. Det er landbruget ikke tilfreds med. De vil kunne levere hvede med et højt proteinindhold – altså gluten – for det kan få brødet til at hæve mere og lettere. For at kunne dette, skal der efter landbrugets mening kunstgødskes og sprøjtes endnu mere

Lidt information



Hej. Tak fordi du abonnerer på mit nyhedsbrev. Jeg udsender det én gang om måneden og tilstræber at gøre det så aktuelt som muligt med oplysninger om ny forskning, tips og sunde retter. Rigtig god læselyst.

Mvh Anette.

end lovgivningen tillader det i dag. Nu ser det ud til, at regeringen giver landbruget støtte og lov til at gødske mere og dermed belaste miljøet yderligere. Det vil også gå ud over grundvandet, hvorfor regeringen nødvendigvis må udskyde den vedtagne vandmiljøpakke, til beskyttelse af det danske grundvand.

Når vi ser nærmere på landbrugets meritter, så har det konventionelle landbrug foranstaltet voldsomme ødelæggelser på det danske miljø, ikke mindst på grundvandet, men også på vandløb og søer, og nu vil de i "det gode danske brøds navn" have lov til at sprede endnu mere kvælstof og kemi. For slet ikke at tale om det rent sundhedsproblematiske i at indtage disse sprøjtede afgrøder med et højt glutenindhold. Hvordan er det kommet så vidt i dette land, at der sælges ud af sundheden, befolkningens helbred og drikkevandet? Og hvor bliver debatten af? Debatten om bl.a. definitionen af hvad der er sundt for befolkningen og sundt for miljøet. Hvordan kan politikere og Fødevarestyrelse acceptere, at det konventionelle landbrug tillader sig at definere "godt dansk brød" som brød bagt på næringsdrænet, raffineret og sprøjtet hvidt mel med et så højt glutenindhold at mange har vanskeligt ved at fordøje det? Den slags brød har intet med noget godt eller noget dansk at gøre, og slet ikke noget sundt. Ved at spise bagerbrød bagt på konventionelt hvedemel, så udsættes danskerne også for store mængder kemiske stoffer, der nu kædes sammen med såvel udvikling af kræft som overvægt og adfærdsforstyrrelser blandt børn.

Tiden er efter min mening til, at vi i Danmark sætter sundheden øverst indenfor al fødevarerproduktion. Landmændene siger, at det er møllernes skyld, møllerne at det er bagernes og sådan kunne vi blive ved, men faktum er, at vi har alle muligheder for at gøre os til et foregangsland indenfor sundhed, økologi og miljø - hvis vi vil. Hvis ikke politikerne vil påtage sig det ansvar, så må vi som forbrugere gøre det; ved aktivt at undlade at købe det hvide næringsfattige og sprøjtede brød og i stedet prioritere virkelig godt brød bagt med omtanke af økologisk, usprøjtet fuldkornsmel. Det koster lidt mere, men det er den bedste investering du kan foretage, for det er en investering i din egen sundhed og i dine børns fremtid.



Kolesterol, mættet fedt og olivenolie

Kolesterol er et udskældt fænomen, og mange forbinder kolesterol med noget, der er farligt for helbredet. De færreste er klar over, at kolesterol er et livsvigtigt fedtstof for vores krop. Kolesterol har vi brug for til forskellige processer bl.a. til dannelse af kønshormoner, i dannelsen af stresshormonet kortisol, D vitamin og galdesalte, der er med til at nedbryde den mad, vi spiser. Kolesterol indgår også som en væsentlig komponent i cellemembranerne og giver disse en større fasthed.

De fleste er af den opfattelse, at det kolesterol vi spiser os til f.eks. gennem mættet fedt eller æg, at det har betydning for kolesterolindholdet i blodet. Men det forholder sig faktisk sådan, at kroppens egenproduktion af kolesterol i leveren udgør ca. 80% af det kolesterol, vi har i kroppen. Det betyder, at det kolesterol vi spiser via vores mad, har væsentlig mindre betydning i forhold til det samlede kolesteroltal, end egenproduktionen. Leveren producerer altså ca. 4 gange mere kolesterol, end du spiser. Derfor viser undersøgelser også, at du kan spise op til 2 æg om dagen uden at det giver målbare udsving i blodets kolesteroltal. Du kan derimod påvirke din egen produktion af kolesterol i

leveren. Jo flere kalorier fra hurtige kulhydrater, du f.eks. indtager, des mere kolesterol presser du din krop til at producere. Hurtige kulhydrater får du bl.a. fra sukker, hvidt brød, pasta, kager, slik, sodavand etc. Dårlige fedtstoffer, friturefedt og transfedtsyrer kan også øge din levers dannelse af det dårlige kolesterol.

En ny sammenfattende rapport frikender mættet fedt i relation til risikoen for hjerte/kar sygdomme. Det betyder ikke, at vi bare skal mæske os i is og flæskesteg, vi skal selvfølgelig, som altid når det gælder den mad vi spiser, være kvalitetsbevidste. Men det betyder også, at vi ikke behøver være så fedtforskrækkede, at vi med sindsro kan nyde lidt gammeldags kærnet smør, at vi kan stege i ekstra jomfru kokosolie, at vi kan nyde vores æg fra høns, der lever et godt liv og at vi kan tillade os en god flødesovs i ny og næ.

Er dit kolesteroltal blevet lidt for højt, så er det et tegn på, at din krop er ude af balance, ikke nødvendigvis pga. for højt indtag af mættet fedt, men måske nærmere fordi du bevidst eller ubevidst spiser for meget sukker og raffineret hvidt mel. Der sukker i rigtig mange fødevarer, så check altid varedeklarationerne og det danske raffinerede hvedemel virker desværre som sukker i kroppen.

Der er rigtig meget, du selv kan gøre for at bringe kroppen og kolesteroltallet tilbage i balance. Et samlet kolesteroltal over 6 bliver af de fleste læger betragtet som kritisk. Ligger du i en gruppe med højere kolesteroltal end 6, så kan du prøve at droppe sukker og hvidt brød, i stedet spise flere fiberrige grøntsager, mindst ½ kg. gode økologiske grøntsager dagligt, spise fuldkornsprodukter, spise fisk og få lidt god, økologisk ekstra jomfruolivenolie hver dag. Motion, mindst ½ time dagligt, fremmer et godt resultat. Fibrene fra grøntsager og fuldkorn hjælper til udskillelse af brugt og dårligt kolesterol, planteneringsstofferne fra den gode olivenolie afbalancerer kolesterolet, idet det hæver det "herlige" HDL kolesterol og sænker det "lede" LDL kolesterol. En rigtig god olivenolie på mørk flaske er derfor en god investering, 1-2 spsk. hver dag er tilstrækkeligt, og det er efter min mening til hver en tid sundere, bedre og billigere end alskens unaturlige margariner, der reklamer med kolesterolsænkende effekt. God fornøjelse.

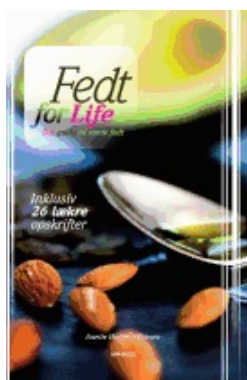


Ny bog "Fedt for Life"

Vil du vide mere om de livsnødvendige fedtstoffer, om kolesterol og hvilket fedt der er sundt at spise og hvilket der er bedst at undgå, og har du lyst til samtidig at blive inspireret af skønne opskrifter, så kan min nye bog "Fedt for Life" måske være noget for dig.

Bogen kan købes hos landets boghandlere og i helsekostforretninger eller online på Highonlife.dk eller Saxo.com for 148 kroner.

Se også indslag på <http://www.tv2regionerne.dk/?id=537675&r=7> på TV2 Østjylland, gå evt. til 7:17 minutter, da det er indslag nr. 2 i programmet.



En Læseværdig bog

"Om at spise dyr", skrevet af Jonathan Safran Foer, er en yderst læseværdig og tankevækkende bog. Safran Foer er faktisk skønlitterær forfatter, og det mærker man. Bogen er en fornøjelse at læse og en stor sproglig nydelse. Det er en intet mindre end fremragende bog fyldt med skønne fortællinger, skæve vinkler og suveræne betragtninger, der i Foers fortællestil kommer til at virke indlysende, specielt i relation til vores forhold til dyr og de ofte fortrængte grusomheder, som dyr udsættes for i den industrielle kødproduktion. Jeg er ikke vegetar, jeg nyder en lejlighedsvis økologisk bøf, elsker sushi og økologisk laks og vil da nødigt undvære disse indslag i min ellers grønne madlavning, men bogen har fået mig til at tænke anderledes, og prioritere anderledes, så nu har vi hjemme hos os ikke enkelte kødfrie dage, men derimod i stedet enkelte "kød dage".

Bogen kan købes på dansk på Saxo.com for 257 kroner eller på engelsk på Amazon.co.uk for 100 kroner.

Du kan også [se en lille video om bogen på min blog](#).



Sæt X ved "Længe Leve Livet"

Kom til et forrygende møde på Øko-Cafeen og bliv inspireret. Lise Faurschou og Anette Harbech Olesen fortæller med humor og viden om sundhed, mad, økologi og det at leve - uden fanatisme, men med omtanke og livsglæde.

Tilmeld på www.highonlife.dk Gratis for medlemmer af High on Life.

København d. 20.04.10, Viborg d. 21.04.10 og Århus d. 22.04.10



Vitamin og mineral tilskud kan have positive betydning for vægttab

Et kinesisk studie over 26 uger og med 96 kvindelige overvægtige deltagere vist med al tydelighed, at gruppen der fik et dagligt multivitamin-mineral tilskud tabte sig mere og fik mere energi sammenlignet med en gruppe, der fik placebo.

Effects of multivitamin and mineral supplementation on adiposity, energy expenditure and lipid profiles in obese Chinese women," Li Y, Wang C, et al, Int J Obes (Lond) 2010 Feb 9; [Epub ahead of print]. (Address: Department of Nutrition and Food Hygiene, School of Public Health, HarbinMedicalUniversity, Harbin, China).

Magnesium hjælpsomt mod astma

I februar 2010 udgaven af Journal of Astma, blev resultaterne af en undersøgelse offentliggjort, hvor en række voksne astma patienter viste klar bedring i tilstanden efter dagligt indtag af magnesium. 55 mænd og kvinder i aldersgruppe 21-55 år indtog dagligt 340 mg magnesium i form af magnesium citrat eller et placebo præparat i 6,5 mdr. Der blev konstateret markant bedring i vejrtrækningen blandt deltagerne i gruppen, der indtog magnesium. Deltagerne rapporterede om en bedring af livskvaliteten på grund af dette.

Magnesium findes bl.a. i mandler, valnødder, bønner og grønne grøntsager. Ønsker du magnesium i

tilskudsform, kan organisk magnesium f.eks. NDS magnesium anbefales eller i citratform. Indtages NDS magnesium, vil 160 mg dagligt være tilstrækkeligt for at opnå samme effekt som 340 g magnesium citrat pga. den højere optagelighed.

Månedens Fødevarer; Rødbeder



Lad os nyde dem lidt endnu, rødbederne. Disse fantastiske velsmagende og smukke rodfrugter lyser op på ethvert middagsbord og de kan anvendes i en uendelighed af variationer. Rødbeden er i familie med bladbeden, sølvbeden, bederoen og sukkerroen, så udover at være fyldt med vitaminer og mineraler som f.eks. jern, så er den også ret sukkerholdig. Det skal dog ikke afholde dig fra at nyde den, for det høje fiberindhold bevirker til en vis grad, at blodsukkeret ikke belastes så voldsomt.

Rødbeder fås faktisk i flere farver og sorter. De bedste er efter min mening de små, runde, røde rødbeder. Køb dem faste og friske og gå udenom de bløde. Rødbeder kan anvendes rå i salater, som f.eks. rødbede tsatziki herunder, men er også rigtig gode bagt i ovn. Ved at bage rødbeder, så bevares farve og smag, der om muligt bliver endnu mere intens i modsætning til, hvis du koger dem. Prøv f.eks. bagte rødbeder med kapers og hvidløg, det er et let og forrygende supplement til aftensmåltidet.

Lammefrikadeller med rødbede tsatziki og courgette/kartoffel/mynte salat

Opskrifterne er til 4 pers. Anvend økologiske ingredienser, også lammekødet, det smager meget bedre, og så undgår du unødigt kemi.

Rødbede Tsatziki

2 revne rødbeder

3 dl Skyr eller drænet Acido tykmælk

2 fed hvidløg

Lidt reven citronskal

Himalaya eller Læsø salt og friskkværnet peber

Bland rødbeder, hvidløg, citronskal og salt og peber. Vend surmælksproduktet forsigtigt i.

Pynt evt. med persille og revet citronskal.

Courgette/kartoffel/mynte salat

2 courgetter eller squash

1 bundt frisk mynte

400 g kogte kartofler

100 g gedefeta

Dressing af 3 spsk. ekstra jomfru olivenolie

1 spsk. hvid Balsamico eddike

Lidt citronsaft

1 tsk sennep

1-2 fed hvidløg

½ tsk honning

Himalaya eller Læsø salt og friskkværnet peber

Skræl og kog kartoflerne. Riv courgetterne på rivejernet på den lange led, så de bliver revet i brede, lange baner. Skyl og pluk mynten, skær kartoflerne i mindre stykker og bland begge dele med de revne courgetter. Pisk dressingen sammen og hæld over. Smuldr gedefeta over til sidst og lad salaten trække 5-10 minutter før servering.

Lammefrikadeller

½ kg. hakket lammekød (Kan købes økologisk i helsekostforretninger og visse Brugser)

2 løg

2 æg

½ dl grøntsagsbouillon f.eks. Helios eller Morga

1 dl havregryn

Lidt sigtet speltmel eller risemel til at samle farsen

1 dl hakkede, soltørrede tomater

1 dl kapers

2-3 fed hvidløg

Lidt oregano

frisk eller tørret Chili efter smag og behag

Der kan også tilsættes smuldret gedefeta efter smag og behag

Himalaya eller Læsø salt samt frisk kværnet peber

Jomfrukokosolie til stegning

Riv løgene ned i lammefarsen, tilsæt øvrige ingredienser og rør til dejen er lind men alligevel lidt fast. Varm jomfrukokosolien op på en stor pande og sæt farsen som små runde frikadeller. Steg frikadellerne på alle sider, og server med rødbede tsatziki og courgette/kartoffel/mynte salat. God appetit.

Mange hilsner og rigtig god april. Anette



Dette nyhedsbrev er skrevet af Anette Harbeck Olesen, Sophia Helse Aps. Du modtager det, da du tidligere har tilmeldt dig på min mailingliste. Ønsker du at afmelde det, kan du gøre det via linket herunder. Ønsker du at anbefale det til andre, kan de tilmelde sig via www.madforlivet.com.

[Frameld dig denne e-mail-liste](#)