

Onyttigt raffinerad spannmål

Många svenskar frossar dagligen i raffinerade produkter utan att ens fundera på hur dessa påverkar kroppen. Det kan vara allt ifrån vitt bröd, kakor, pasta och vitt ris till godis och läsk.

Med raffinering menas att produkten genomgått en kemisk-teknisk reningsprocess/förändring. Man kan t.ex. raffinera mjöl, socker, ris och matolja. Vid raffineringen förändras produkten så den ska passa industrin, men man tar ingen hänsyn till om den blir sämre för oss konsumenter.

Rätt mängd fibrer är mycket viktiga för hälsan och finns främst i fullkornsprodukter, bönor, grönsaker och frukter.

Ägg, fisk, mjölk, mjölkprodukter och kött kan inte erbjuda tillräckligt med fibrer för kroppen, så det är viktigt att man kompletterar sin måltid med något som innehåller fibrer. Det är därför som ofta bröd serveras tillsammans med maten. Problemet är att det mjöl som brödet bakats av idag ofta är raffinerat, vilket betyder att man tagit bort det skal som finns runt vete- eller rågkornet och där de flesta av fibrerna och de andra nyttiga ämnena finns.

Förr i tiden maldes hela kornet med skal och allt, vilket resulterade i att allt fanns med i brödet. Allt eftersom det ”vita” söta brödet blev populärare, har de flesta bagerier gått över till mjöl som bara är tillverkat på den inre kärnan. På senare tid har dock vissa börjat använda eller blanda i fullkorn igen.

Socialstyrelsens gamla råd att äta sex brödsivor om dagen är därför ohållbart idag, dels för att de inte skiljer mellan olika slags bröd och dels för att de inte skiljer mellan olika brödkonsumenter.

För kraftigt överviktiga är det viktigt att dra ned brödkonsumtionen radikalt och helt sluta med annat än fullkornsbröd. Samma omställning är viktig för alla som ligger i riskzonen för diabetes och för alla lätt överviktiga som är fysiskt inaktiva.

För normalviktiga som vill sköta sin hälsa är en övergång från vitt vetebröd till fullkornsbröd och kärnrågbröd en viktig kostförändring.

För de som är fysiskt aktiva, via kroppsarbete eller krävande former av motion och idrott, är en omställning till fullkornsbröd viktig näringsmässigt.

Direkt efter timslånga fysiska aktiviteter, kan dock både vitt bröd och andra kolhydrater som t.ex. pasta snabbt höjer blodsockernivån igen. Det är en

hälsomässig fördel att snabbt fylla på de tömda energidepåerna av glykogen i muskler och lever. Men man får inte glömma fibrerna vid nästa måltid.

Brist på fibrer kan göra dig sjuk.

Om man inte får i sig tillräckligt med fibrer så kan detta på sikt påverka hälsan. Fibrer är väldigt viktiga för att förhindra sjukdomar såsom:

- * Tjocktarmscancer
- * Förstoppning
- * Crohn´s sjukdom
- * Tarmfickor
- * Hemorrojder
- * IBS (irriterad tarm)
- * Magsår
- * Tarmbräck

(Källa: ” Encyclopedia of Natural Medicine av Dr. Michael Murray N.D. och Dr. Joseph Pizzorno.N.D.

Se till att allt bröd du äter, vid måltiden eller som mellanmål, alltid är bakat på fullkorn. Enda gången man kan gå ifrån detta är om man vill ha en bulle eller kaka till kaffet, även om dessa också kan bakas på fullkorn.

Jämfört med fullkornslivsmedel så är dessa raffinerade spannmålsprodukter näringsinnehållsmässigt väldigt olika. Fullkornslivsmedel är rika på nyttiga näringsämnen, medan raffinerade spannmålsprodukter är väldigt fattiga på de samma, även om de, så att säga, ”berikas” genom tillsättning av syntetiska ämnen, för att kompensera den mängd av vitaminer och mineraler man förlorat när fullkornen raffinerades.

När man omvandlar helt vetemjöl till vitt mjöl, så förlorar man:

- 98% av manganämnet
- 95% av E-vitaminet
- 80% av B1-vitaminet
- 80% av järnet
- 75% av B3-vitaminet
- 75% av magnesiumet
- 70% av fosforet
- 65% av B2-vitaminet
- 65% av koppar
- 50% av pantotensyra
- 50% av B6-vitaminet
- 50% av kalcium
- 50% av kalium
- 80% av fibrerna

Liknande förluster av vitaminer och mineraler händer när fullkornsrís omvandlas till vitt polerat rís och rågmjöl omvandlas till siktat rågmjöl etc.

Berikning av mjöl

Många av våra raffinerade spannmålsprodukter, frukostflingor och müsli berikas i dag med extra järn och i vissa fall även vitaminer, för att kompensera det bortfall som skedde vid reningsprocessen. Problemet är, att den form av järn som sätts till anses som cancerogen av flera forskare.

Köp bara produkter där de naturliga ämnena finns kvar. När man behöver sätta till konstgjorda ämnen är varorna förstörd.

För mycket fibrer kan göra dig sjuk

Vi hör ju bara hela tiden att fibrer är nyttigt och visst är de det, men det går faktiskt att även äta för mycket fibrer och på så sätt istället få problem med sin mage. Vi är även olika känsliga så trenden att byta ut havregrynsgröten mot fibergröt, brödet mot fullkorn och pastan och riset mot fullkornprodukter har inte alltid bara fördelar.

Till våra läkarmottagningar kommer varje dag flera patienter med något man börjat kalla ”fiberfylla”.

Många som har besvär med orolig mage försöker äta mer fibrer för att lugna den. Men magen får inte lugn och ro av fibrer, utan sätter igång och jobbar ännu mer. Kostfibrerna passerar obearbetade till tjocktarmen där bakterierna ”sätter tänderna” i fibrerna och producerar gaserna som kan orsaka ballongmage och lös avföring.

Så känn efter hur mycket fibrer din mage tål och försök att hitta en balans så både kroppen och magen mår bra.

Utbildningscenter

Tommy Svensson

www.utbildningscenter.se

OBS!



Om en vecka kommer vår nya bok ”Handbok till ett Friskare Liv” från tryckeriet. Den handlar om hur vi ska leva för att undvika alla de kemikalier, tillsatser och andra tveksamma ämnen som vi träffar på i vårt dagliga liv. Men också vilka varor vi ska välja och vad man bör tänka på när man handlar, lagar sin mat, köper kläder och smink.

Du kan beställa boken/böcker redan nu för 69:- + 10:- i porto/st.

Genom att skicka en beställning till e-post:

utbildningscenter@home.se (glöm inte din adress)

Vill du veta mer om boken så kommer mer information till er som prenumererar på Nyhetsbrev när vi fått den från tryckeriet.

TOMMY