

Relation till mat

Tillåt dig själv att dras till tystnad av den starkare kraft till det du verkligen älskar. - Rumi

Själslig mat (soul food)

Tänk för ett ögonblick på en maträtt från ditt förflutna, en som gör att du känner dig supernöjd efter du äter den, för ingen särskild anledning. Kanske det är makaroner och ost, långsamt sjudande tomatsås, glass strutar eller pannkakor. Att äta tröst mat (då och då) kan vara otroligt helande, även om din rationella hjärna kanske inte anser att det är speciellt näringsrikt.

Mat har makten att påverka oss på en nivå djupare än bara vårt fysiska välbefinnande. Vad vi äter kan återkoppla oss till värdefulla minnen, som barndomens speltider, första daten, semester, vår mormors matlagning eller vårt ursprungsland. Våra kroppar kommer ihåg mat från det förflutna emotionellt och på cellnivå. Att äta dessa livsmedel förbinder oss till våra rötter och har föryngrande och vårdande påverkan som går långt utöver matens biokemiska sammansättning.

Att känna igen vad olika livsmedel betyder för oss är ett viktigt steg i att bilda en god relation till mat. Denna månad när vi firar älskare och relationer, är det viktigt att notera att vi alla har en relation med mat och att detta förhållande ofta är långt ifrån kärleksfullt. Många av oss begränsar mat, i ett försök att hålla vikten. Vi missbrukar ofta mat, som ersättning för emotionellt välbefinnande. Andra ignorerar mat och sväljer den hel innan vi ens har smakat den.

Hur skulle ditt liv vara om du behandlade mat *och din kropp* som du behandlar din älskade – med ödmjukhet, lekfullhet, kommunikation, ärlighet, respekt och kärlek? Nästa gång du äter din själsliga mat, gör det med närvaro och utan skuld och njut av alla läkande krafter och näring den ger dig.



Bönor

Bönor eller baljväxter, inklusive ärtor och linser, är en utmärkt källa för växtbaserat protein. Bönor finns i de flesta traditionella kulturer som en basföda, som erbjuder grundande och stärkande egenskaper som ökar uthållighet. De erbjuder en mycket användbar och lätt upptagliga kalciumkälla för kroppen – en mycket näringsrik och billig proteinkälla. Bönor kan vara både gott och tillfredsställande.

Brist på sexuell energi är ofta överbelastade binjurar och njurar. Bönor är kända för att stärka dessa organ (har du märkt formen av en böna?) och kan hjälpa till att återställa din vitala livsenergi och sexuella energi.

Bönor har ett rykte om att orsaka matsmältningsproblem, oftast pga. att de inte är tillagade tillräckligt länge eller felaktigt förberedda. För att minska gasbildande egenskaper, blötlägg bönorna över natten före tillagning (helst 24 timmar), öka tillagningstiden, lägg kryddor som lagerblad, oregano eller kummin eller koka tillsammans med Kombu havsalg.

Protein

Vi förespråkar inte någon särskild policy vad gäller proteinkonsumtion. Vi vill informera om alla alternativ och uppmantra dig till att experimentera med vad som fungerar för din kropp vid denna tidpunkt i ditt liv. På det här sättet kommer du att själv kunna lyckas finna lämpliga proteinkällor som passa just dig.

Läs mer om detta i våra protein sammanfattning som beskriver skillnaden mellan den vegetariska- och den icke-vegetariska kulturen med både veganska- kontra animaliska proteinkällor. Vänd och läs om en av de mest kontroversiella livsmedel - mejeri.

Mejeri – du bestämmer

Mejeri är omdiskutabelt! Vissa hävdar att mejeriprodukter är hälsosamma om det är pastöriserat, låg fetthalt och äts med måtta, vissa säger att massor av rå, helfet mjölk är sund hälsokost (www.westonaprice.org/faq/faq-dairy) medan andra insisterar på att det enda rätta mejeri är ingen mejeriprodukt alls (www.pcrm.org/search?cid=137). 60 % av världens befolkning är laktos-intoleranta. Här är en översikt över några frågor som bör beaktas när du vill avgöra vad som kan vara bäst för dig.

Icke-ekologiska kontra ekologiska	Icke-ekologisk mjölk kan innehålla skadliga, syntetiska föroreningar såsom antibiotika, tillväxthormoner och bekämpningsmedel och kons foder får vara genetiskt modifierade.	Ekologisk mjölk är fri från syntetiska hormoner, antibiotika och bekämpningsmedel och kan inte ges foder med genmodifierade organismer; men även ekologisk mjölk innehåller naturligt förekommande tillväxthormoner.
Pastöriserad vs opastöriserad / råmjölk	Juridiskt, skall mjölken i Sverige vara pastöriserad. Denna folkhälsoåtgärd syftar till att minska konsumenternas exponering för patogener som kan göra oss sjuka.	Förutom att ändra den fysiska strukturen av mjölkens proteiner (vilket ökar sannolikheten för en allergi eller känslighet), förstör pastörisering också mjölkens nyttiga bakterier, vitaminer, mineraler och vissa enzymer som hjälper kroppen att ordentligt smälta mjölken.x\$
Lättmjölk vs gammaldags mjölk	Homogenisering, processen att separera mjölkens fett och vattniga delar, ger mjölken låg fetthalt. Många organisationer, inklusive Livsmedelsverket föreslår låg fetthalt snarare än hög fetthalt på mejeriprodukter eftersom de innehåller mindre kalorier, fett och särskilt mättat fett, vilket bidrar till högre kolesterol.	Förespråkare för helfet mjölk hävdar att mjölkfett behövs för att korrekt kunna absorbera mjölkens vitaminer och mineraler, och att fettsnåla mejeriprodukter bryter ned kroppens vitamin A och D. Dessutom kan homogenisering orsaka en ansamling av fria radikaler i kroppen genom att enzymet xanthin oxidase absorberas in i blodomloppet.
Kalcium & benhälsa	Förespråkare av mjölk säger att mjölk är en stor källa till kalcium, en mineral som är viktig för benhälsan. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story	Studier visar att länder med den högsta mjölkkonsumtionen även har den högsta osteoporosförekomsten. Länder med låg mjölkkonsumtion har låg frekvens av benskörhet. Vissa säger att ett bättre alternativ för starka ben är att äta mörka bladgrönsaker, buljonger gjorda av ben, havsalger och andra whole food, även fysisk aktivitet och vitamin D.
Spannmål- och sojafodrade vs gräsätande kor	De flesta mejeriprodukter i Sverige kommer från fabriksgräddor, där matas korna med produkter som inte är naturliga för en ko, såsom spannmål, majs och soja. Mjölk från spannmålsmatade kor innehåller omega-6-fettsyror, en fettsyra som de flesta svenskar redan konsumerar alltför mycket.	Kor är betande djur som naturligt lever på gräs. Mjölk från kor som äter gräs innehåller D-vitamin naturligt och den har en perfekt balans mellan omega-3 och omega-6 fettsyror.