



Mat & Näring

Har du tänkt på hur mycket dina känslor påverkar dig. Visste du att de faktiskt går att "lura" hjärnan eller att det åtminstone går att bestämma vilken känsla som ska få ta störst plats under dagen. I dag väljer jag att vara kreativ, spexig, fantasifull, glad, uppfinningsrik... Ja, det kan man faktiskt bestämma. Vårt humör, sinnesstämning, koncentrationsförmåga och till och med inlärningsförmåga styrs till stora delar av den mat vi stoppar i oss. Med rätt mat i kroppen får du en stabilare och gladare hjärna!

? BRAINBENEFITS

- Jämnt tillförsel på glukos till hjärnan
= stabil och pigg hjärna
- Jämnare och bättre humör
- Ökar koncentrationsförmågan, förbättrar beslutningsförmågan
- Skyddar hjärnan mot sjukdomar, reparerar hjärnan
- Ökar myelinbildningen kring nervtrådarna vilket gör hjärnan snabbare!

🔪 RECEPT RAWFOODBOLLAR (15 ST)

- 0,5 dl pumpakärnor
- 0,5 dl solroskärnor
- 0,5 dl vatten
- 0,5 dl kakao
- 0,5 msk honung
- 0,5 dl torkad frukt (tranbär)
- 2 st dadlar
- 0,5 dl kokos

Mixa pumpakärnor, solroskärnor och vatten med en handmixer. Håll i resten av ingredienserna och mixa till en jämn smet. Rulla bollar och vänd i kokos.



FAKTA OM KAKAO

Kakao – Theobroma cacao

Choklad får vi från råämnet i kakaoväxten. Kakao är inte bara bra för humöret det är även bra för vår hud. Kakao innehåller massor av antioxidanter som håller huden frisk och ung.

Doften påverkar lyckohormonerna i kroppen så att man blir glad!!

🗨️ ATT TALA OM

Titta på listan över hjärnsmart mat. Plocka ut dina tre favoriter- berätta hur du brukar äta dem, gärna recepttips! Beskriv din största utmaning med att äta hjärnsmart! Vilken/vilka förändringar är du beredd att göra? När ska du börja? Vilka erfarenheter kan du ha nytta av i din förändring?

SKÖNA HJÄRNFAKTA

Hjärnan mår allra bäst när den får en jämn tillförsel på energi. Frukost, lunch och middag och däremellan mellanmål. Energin som behövs tillförs är av kolhydrater, proteiner och fett. Kolhydraterna omvandlas i kroppen till glukos som i sin tur förser hjärnan med energi. Detta gör att du kan tänka klart.

Kolhydraterna kan inte lagras i kroppen och efter en stund behöver de fyllas på igen. Snabba kolhydrater som du får i dig genom sötsaker bryts snabbt ner och förser hjärnan med mycket energi. Men det sätter också igång en berg och dalbana för blodsockret. Snabbt upp och sedan lika snabbt ner igen. Då känner du dig trött och vill fylla på igen. Om du istället väljer långsamma kolhydrater som finns i grönsaker, fullkornsprodukter och baljväxter så tar det längre tid för matsmältningen att bryta ner dessa till glukos. Det gör att din hjärna får ett jämnare tillskott på energi och under längre tid. Tankeverksamheten blir på detta sätt mycket stabilare!

Protein kan också omvandlas till glukos men det tar ännu längre tid. De ger inte heller lika mycket energi som de långsamma kolhydraterna. Proteinernas uppgift är att stimulera tillverkningen av olika signalsubstanser såsom, serotonin, dopamin och noradrenalin. Alla dessa är viktiga för ditt humör, hur väl du kan koncentrera dig och för ditt minne.

BRAINBERRY & GULEBÖJ

Banor innehåller en proteindel som kallas för tryptofan, som är en stor del i signalsubstansen serotonin som ger kroppen känslan lycka, alltså ett av kroppens egna

lyckoämnen. Om du får i dig för lite tryptofan så blir serotonin-tillverkningen i kroppen låg och det påverkar i sin tur ditt humör och din beslutningsförmåga. Tryptofan finns förutom i bananer också i kött, mjölk, ägg, tomat, spannmåls-produkter och valnötter.

Svenska blåbär innehåller riktiga superantioxidanter för hjärnan. I USA kallas de för "brainberry" för deras skyddande effekt på hjärncellerna. I studier på möss har man kunnat se att de som åt mycket blåbär ökade inlärningsförmågan och den motoriska förmågan. Forskarna har också kunnat visa att blåbär ökar frisättningen av dopamin.

SIGNALSUBSTANSER STYR DITT HUMÖR

Dopamin behövs för koncentrationsförmågan, vid inlärning och för tankeförmågan. I hjärnans belöningssystem finns gott om receptorer för dopamin. När receptorerna binder till sig dopamin känner du välbehag och upprymdhet. Dopamin bildas ur aminosyran tyrosin som du får i dig genom att äta kött, fisk, ägg, skaldjur, bönor, ärtor och linser.

Samma sak gäller för signalsubstansen noradrenalin, den bildas också ur aminosyran tyrosin. Noradrenalin hjälper till att förbättra uppmärksamheten och minskar trötthet.

Fet fisk, nötter och vegetabiliska fetter reparerar myelin, det ämne som isolerar nervbanorna. Ju bättre isolering desto snabbare skickas information mellan nervceller. Du blir alltså smartare av fisk!