



SPISEBOGEN

En aften for 5 år siden spiste jeg et stykke chokoladekage, der var så fult af koffein og sukker, at jeg ikke kunne sove om natten.

Mens jeg lå og vendte og drejede mig i sengen, tænkte jeg på, hvordan kagen fik mit hjerte til at banke hurtigere og min hjerne til at arbejde på højtryk. Den nat fik jeg ideen til at skrive en bog om, hvordan mad påvirker vores krop.

Der er mange meninger om, hvad der er godt og dårligt at spise, og det kan være svært at vide, hvilke man skal lytte til. Jeg har selv afprøvet mange forskellige kostråd. Nogle har været rigtige for mig, andre helt forkerte.

De bedste råd, jeg har fået, er dem, jeg har fået af min krop. Den er nemlig ret god til at fortælle, hvad den kan lide, og hvad den har brug for.

Jeg har bl.a. lært, at jeg får ondt i hovedet, hvis jeg ikke drikker nok vand, at jeg bliver sur, hvis jeg ikke når at få morgenmad, og at mine øjne føles større, hvis jeg drikker for meget kaffe. Jeg har også fundet ud af, at jeg kan løbe

længere, hvis jeg spiser en skål pasta nogle timer inden løbeturen. Og at jeg bliver glad, når jeg spiser hummus.

Spisebogen dikterer ikke, hvad du skal spise, men fortæller dig om mad, hvad den består af, og hvad der sker med dig, når du spiser den.

Du kan læse den fra start til slut – eller du kan starte midt i, hvis du har lyst til det. Bogen kan også bruges som opslagsværk, hvis der er noget, du har glemt eller bare har lyst til at læse igen.

Jeg har skrevet Spisebogen, fordi jeg tror på, at du også kan lære at lytte til din krop. Når du ved noget om den mad, du spiser, får du nemlig lettere ved at forstå, hvad din krop fortæller dig, og hvad den har brug for.

Velbekomme

Urmila Bruun Lautrup





INDHOLD



06 Hvorfor spise og drikke?

08 Hvad sker der med maden, du spiser?

12 Vand

14 Proteiner

16 Kulhydrater

18 Fibre

20 Fedtstoffer

22 A-vitamin

24 D-vitamin

26 E-vitamin

28 K-vitamin

30 B-vitaminer

32 C-vitamin

34 Jern

36 Kalk

38 Koffein

39 Alkohol

40 Antioxidanter

42 Forskellige madvaner

44 Forskellige spisevaner

46 Kropsvægt

48 Forarbejdet mad

50 Økologisk mad

52 Helsemad

54 Madlavning

56 Bakterier

57 Hygiejne

58 Mad og sanser

60 Hvad har du brug for at spise?

62 Mad og dig



FIBRE

Nogle kulhydrater er så stærke, at din krop ikke kan nedbryde dem, så de ryger lige igennem din krop. De hedder fibre

Fibre kommer fra skelettet i planter – og i skallen på korn



Når man presser juice, bliver fibre siddende tilbage i resterne af frugtkødet



På deres vej igennem din krop sørger fibre for at rydde op, hvis der er noget mad, der har sat sig fast i din mave eller dine tarme



Det er vigtigt at drikke en masse vand, når du spiser fibre, så de lettere kan flyde igennem din krop



Pigen her har spist en masse æbler, som indeholder både fibre og vand, så hun har godt gang i tarmene

Når man laver brune ris om til hvide ris, tager man skallen af, hvor alle fibre sidder

Fibre tager affald med ud af din krop og hjælper derfor med at holde dig ren indeni

Hunden her slugte drengens yndlingsglaskugle, og nu vil han rigtig gerne have den igen



Manden her har ikke spist fibre nok. Nu sidder de pandekager, han spiste i går, fast i hans mave



MAD MED FIBRE

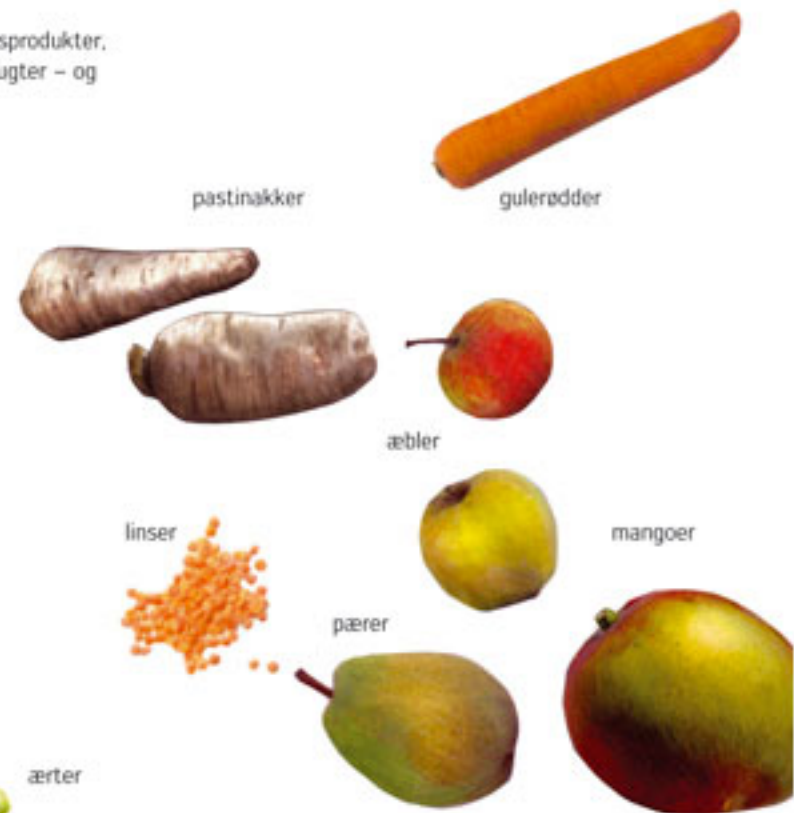
Fibre finder du i fuldkornsprodukter, bælgfrugter, kål og rodfrugter – og i de fleste frugter



Jo mørkere brødet er, jo flere fibre har det normalt. Men noget brød er farvet mørkere – det gælder ikke

Nogle fibre svulmer op, når de kommer i kontakt med vand – som f.eks. fibre i havregryn, ris og linser. De fylder mere i din mave, og det gør, at du føler dig mæt i længere tid

Pandaen her spiser bambusskud dagen lang. Dem er der mange fibre i. Til gengæld skal den spise hele tiden for at få nok energi fra dem. Det kan den godt lide



K-VITAMIN

K-vitamins vigtigste funktion er at få det til at holde op med at bløde, når du slår dig

Når du slår dig, og det begynder at bløde, hjælper K-vitamin dit blod med at størkne og lukke såret

Du danner selv noget K-vitamin i din tyktarm. Resten får du fra mad med K-vitamin

K-vitamin hjælper med at hele blå mærker. Blå mærker kommer, når det bløder under huden

Hvis du ikke har nok K-vitamin i kroppen, tager dine sår længere tid om at gå væk

Pigen her faldt lige pladask på sit ansigt, men såret heles hurtigt, for kål er hendes livret

Indtil da trøster hunden hende

Han her slår sig tit. Han spiser en masse K-vitamin, så hans krop kan hænge sammen

K-vitamin hjælper med at hele både de sår, man kan se, og dem man ikke kan se

Pigen her har også næseblod. Det er hun selv skyld i, fordi hun hele tiden piller næse



MAD MED K-VITAMIN



Ormen her havde et sår i går – nu er det væk

savojkål

Drengen her har lige taget noget spinat fra sin bedstemors have, fordi hans mor nægter at lave det der-hjemme



Ham her har bare taget noget, fordi han er fræk



K-vitamin finder du især i lever, mørke bladgrønsager og forskellige slags kål



grønkål



rosenkål



broccoli



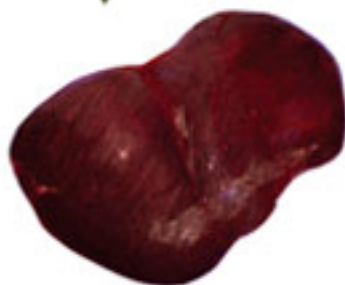
blomkål



spinat



ærter



lever



persille



æg



redkål



knoldselleri

