

Rätt sorts fett kan bidra till att hålla dig slank och ge en snygg och proportionerlig kropp! Fettet ger nämligen bränsle åt musklerna och hjälper till med förbränning. Men experterna råder oss att äta mer fett från växtriket.

TEXT EVA-LOTTA SIGURDH



Fett förbränner fett

– men välj rätt



”Tvärtemot vad många kvinnor kanske tror så är kraftiga lårmuskler ett hälsotecken”

Smör eller margarin? Eller inget alls? Fettdebatten är hetare än någonsin. Men alltmer forskning ger fortsatt be-lägg för att vi mår bäst av de omättade och fleromättade fetterna. Så fram för mer nötter, fröer och vegetabiliska oljor.

Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor med inriktning mot kardiovaskulär prevention (kunskap om hur man med bättre livsstil förebygger hjärt-kärlsjukdom), motiverar en av de fleromättade fetternas förtjänster med att dessa fetter fördelas mer jämnt över kroppen. Därmed belastas inte bara buken och levern, vilket är mycket farligare. Mättade fetter, som finns i de flesta mejeriprodukter, försämrar kolesterolvärdena, medan de fleromättade förbättrar värdena – och även sänker blodtrycket och ökar insulinkänsligheten.

– Det är viktigt att vi behåller känsligheten för insulin, eftersom det hormonet stimulerar kroppens celler att ta upp socker i blodet efter en måltid, förklarar Mai-Lis Hellénus. Dessutom får du ju en snyggare kropp om fettets är jämnt fördelat!

Men det bästa vore väl att avstå från fett helt om vi vill gå ner i vikt?

– Nej, inte alls! betonar Mai-Lis Hellénus. De fleromättade fetterna måste vi ha för vår överlevnad.

Fettet deltar i många av kroppens viktiga regleringssystem och behövs för membran runt cellerna och för hjärtats, hjärnans och ögonens funktion. Kroppen behöver också fett för upptag och transport av fettlösliga vitaminer. Därtill, betonar Mai-Lis Hellénus, bromsar de fleromättade fetterna vårt åldrande och gör oss piggare och starkare mentalt.

Men självfallet handlar det om balans. För mycket fett, oavsett sort, är aldrig bra, vare sig för hälsan i stort eller för att klara att hålla vikten. Vill man gå ner i vikt måste man göra av med mer energi än man tar in.

EN FÖRUTSÄTTNING FÖR god förbränning är alltså att vi även rör på oss. För den huvudsakliga fettförbränningen i kroppen sker i levern och musklerna. Mai-Lis Hellénus vill särskilt lyfta fram lårens centrala roll:

– Lårmusklerna är en av de största musk-

lerna vi har och därför sker en stor del av förbränningen där. Dessutom är muskler och fettväv även insulinets målorgan. Det är där som insulinet ser till att vi stoppar in sockret i cellerna, där det ska vara. Så tvärtemot vad många kvinnor tror (eller tycker om detta) så är kraftiga lårmuskler ett hälsotecken.

Förutom att äta rätt sorters fetter är blandningen av fetter viktigt och att dessa också intas ihop med andra nyttiga näringsämnen.

Det säger docenten och en av världens främsta fettsyra-forskare

Ulf Riserus, som själv gjort flera egna studier på CLA, konjugerad linolsyra. Han förespråkar, precis som Mai-Lis Hellénus, omättade och fleromättade fetter framför mättade, men är inte heller någon fanatiker, utan kan se fördelar med till exempel mjölk:

– Även om feta mjölkprodukter höjer kolesterol, finns det vissa mättade fetter i mjölk som i stället förbränns lätt. Mjölk innehåller även protein, såväl som mycket kalcium, vilket kan binda en del av fettets i maten, vilket i sin tur bidrar till minskade fettansamlingar.

PROBLEMATIKEN LIGGER oftast i att vi äter för mycket mättade fetter (”vår nordiska tradition bygger så starkt på mjölkulturen”) på bekostnad av alltför lite av de bättre, fleromättade fetterna. Detta kan ge en obalans, menar både Ulf Riserus och Mai-Lis Hellénus, som därför tycker att vi måste göra plats för mycket mer av nötter, fröer och vegetabiliska oljor i vår vardagliga kost.

– Nötter innehåller framförallt omättade fettsyror. Ett par av dessa är de livsnödvändiga linolsyra och linolensyra. Dessutom innehåller nötter mycket oljesyra, som sänker det onda kolesterolet. ▶



Mai-Lis Hellénus



Hos Life hittar du...
Helhetshälsas linfröolja,
pris 106 kr/250 ml.



Ta hand om ditt hjärta.



NYHET!
Med 100 mg
coenzym
Q10

Kyolic® Aged Garlic Extract™ är ett väldokumenterat och luktfritt vildsvansrotextrakt som hjälper dig att bibehålla

- Hjärthälsan och normala kolesterolvärden
- Immunsystemets normala funktion

Nyhett! Nu finns Kyolic dessutom med tillägg av 100 mg coenzym Q10, som är ett naturligt förekommande ämne i kroppens cellsystem.

Kyolic säljs av utbildad personal i din Lifebutik.

MEDICA NORD
Konsumentkontakt: 060-12 07 00 · www.medicanord.se

Kyolic
Aged Garlic Extract™
Hjärtats goda vän.



Även nöternas fibrer och mineraler är bra, till exempel för blodtryckskontrollen, säger Ulf Riserus.

Också fröer innehåller flera livsnödvändiga fettsyror, liksom mycket fibrer (särskilt i skalet), vitaminer och mineraler. Bland växtoljor med fleromättade livsnödvändiga fetter har även kokosoljan som är ett mättat fett, fått stor uppmärksamhet på senare tid för dess positiva påverkan på ämnesomsättningen.

– Kokosoljan förbränns lätt i kroppen eftersom oljan har korta och medellånga fettsyror, förklarar Ulf Riserus. Men om det är positivt ur förbränningssynpunkt är det i stället lite mer komplicerat när det gäller blodfetterna, fortsätter han, då kokosoljan visserligen höjer det goda men även det onda kolesterolet.

NÅGOT SOM RÖJT stort intresse på senare tid är upptäckten av det bruna fett hos vuxna människor, en fettsort som man länge bara trodde fanns i spädbarnskroppar. Tack vare avancerad bildteknik har man hittat detta fett i små mängder också hos vuxna mellan skulderbladen. Det unika med det bruna fett är att det innehåller mycket mer mitokondrier än alla andra fetter, vilket är gynnsamt för förbränningen:

– Och inte nog med det. Det bruna fett behöver inte, som andra fetter, transporteras till musklerna för att förbrännas, utan förbränns av sig självt genom att producera värme, berättar Ulf Riserus.

Det här kan få stora effekter ifall forskningen bara kommer på bättre metoder för att stimulera ytterligare produktion av det bruna fett i kroppen. Forsök har hittills gjorts med att kyla ner människor, vilket gett intressanta resultat.

– Vem vet, till slut kanske den forskningen kan leda till ett efterlängtat bantningspill, avslutar Ulf Riserus. ♥

Viktiga fetter

Fett deltar i många av kroppens viktiga regleringssystem och är därför livsviktigt. Bland annat behövs det för hjärtats, hjärnans och ögonens funktion, men även för att dämpa inflammationer och motverka allergier.

Fett kan delas in i tre grupper, dels utifrån dess sammansättning av molekyl, dels efter fettsyromas längd. Dessa faktorer avgör både fettets konsistens och vilken verkan det har på kroppen.

● **Mättat fett** har högre smältpunkt än omättat fett och är mer eller mindre fast i rumstemperatur. Mättade fetter finns i animaliska produkter, såsom smör, gräddor, mejerivaror och kött, men också inom växtriket i form av kokosfett och palmolja.

● **Enkelomättat fett** är flytande i rumstemperatur, men stelnar vid lägre temperaturer. Det finns i riklig mängd i olivolja, rapsolja, hasselnötter, avokado och mandlar.



”De fleromättade fetterna bromsar vårt åldrande och gör oss piggare och starkare mentalt”

● **Fleromättat fett** finns i de flesta vegetabiliska oljor, som solrosolja, majsolja och sojaolja, men även i fet fisk som lax, makrill och sill samt i nötter och frön. Några av de fleromättade fettsyrorna är livsnödvändiga att få i sig, eftersom kroppen inte kan bilda dem själv. Dessa är omega-3 och omega-6 och de har visat sig ha många skyddande effekter mot exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, de sänker blodtrycket och minskar inflammationer.



● **Lecitin** är ett vitaminliknande fettämne som finns i alla celler och så mycket som 40 procent av vår hjärna består av lecitin. Ämnet finns naturligt i äggula, lever, kött och vegetoroddar och framställs industriellt ur sojaböner och majsolja.

Det är ännu oklart vilka positiva effekter lecitin eventuellt kan ha på friska personer, däremot har flera positiva effekter påvisats på svårt sjuka som inte kan äta själva utan får sondmatning. Dessa patienter lider ofta av brist på lecitinets beståndsdel kolin, vilket kan försämra leverns funktion och påverka kolesterolet. Så med tillförsel av lecitin minskar leverfetterna och förbättras kolesterolvärdet.

● **CLA**, konjugerad linolsyra, är en fleromättad fettsyra. Den finns naturligt i framförallt mejeriprodukter, nöt och lamm, men det används också mycket som kosttillskott. I naturliga produkter finns CLA i bara en variant, medan kosttillskotten oftast består av ett par olika.

Den variant av CLA som finns i kosttillskott påverkar förbränningen. Samtidigt som detta CLA minskar kroppsfettet och ökar muskelmassan har den negativa effekter, som att den inte tycks minska det onda fett på buk och lever, utan kan i stället eventuellt öka riskerna för framför allt dem som redan har höga blodfetter eller diabetes.

För livsnjutare

Rena råvaror ger naturlig näring, bäst effekt och godast smak. Boosta din frukost, smoothie och dig själv - garanterad näring för dig som vill njuta av livet.

Trött?

Mer än en
koffinergämare



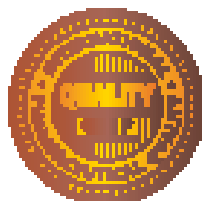
Hälsa som syns
Hår, hud & naglar



Stel?
Mer än bara
D-vitamin



Rawfood
Mycket mer
än gojibär



VITAMINER OCH MINERALER

Raw Elixir innehåller starka GMP-utvald från globalt godkända, råa, organiska råvaror, ginseng och hälsört. D+ Premier innehåller bland annat 40 mg Vitamin D som bidrar till ett hälsosamt normalt benstärkning och muskelfunktion. Vitamin C bidrar till normal blodtryckregulering och har betydelse för kroppens normala funktion samt till ett normalt fungerande immunsystem och till ett skydd mot stress och övertrötthet. Multiboost innehåller bland annat väsentliga vitaminer som bidrar till ett normalt blodtryck och utvärstring (C-vitamin, B6, B9, B12, Folsä, B12). Både Innehåller ämnen som bidrar till normalt hår tillväxt (Biotin, A, B1, B5, B6, B12) och zink för C-vitamin bidrar till blodtryckregulering och har betydelse för kroppens normala funktion och lagrar och bidrar till hudens och hårns normala pigmentering. Biotin och zink bidrar även till ett hälsosamt normalt hår och naglar. Desuden innehåller Gold vitamin A, D, C, B6, Folsä, zink, koppar och selen alla är viktiga för ett hälsosamt immunsystem och normal funktion.

