

Email not displaying correctly? [View it in your browser.](#)



Gör det enkelt och roligt att leva sunt.

GreppaLivet nyhetsbrev nr 12-2010, december.

December är (redan) här! Snart är det jul!

Julen är en av våra riktigt söta högtider med många sockerfällor. Det vi äter och dricker på julafton är inget problem, men det ständiga julfirandet hela december med alla glöggkalas och pepparkaksnaskande innebär mycket socker. 1 dl glögg innehåller socker, motsvarande 5-7 sockerbitar, och ofta dricker vi mer än så ... 10 pepparkakor innehåller 5,5 sockerbitar.



Favorit i repris: Glögg utan tillsatt socker och alkohol

Gör egen glögg av starkt kryddte och äppeljuice och bjud på färska dadlar med grönsmörgölost (pilla ur kärnan och pilla i en bit ost) i stället för de industribakade pepparkakorna!

- 1 liter vatten kokas upp
- 2-3 tepåsar (Yogi Yea Classic) får dra tillsammans med
- 1 påse glöggkryddor
- 1 kanelstång
- 2 cm färsk ingefära skuren i småbitar
- 1 paket (2 dl) koncentrerad äppeljuice

För den som vill ha glögg med alkohol tillsätts okryddat brännvin eller vodka till angenäm styrka och smak.

Restkokboken

Jag gjorde ett litet upprop i mitt nyhetsbrev i augusti om ämnet rester. Jag har fått in flera tips - tack! - men inte så många att det räcker till en "Restkokbok". I stället rekommenderar jag [Lantmännens](#) initiativ till en kampanj med namnet "Var rädd om maten". De har också gjort en kokbok som man kan beställa. Jag har beställt den, men inte fått den än.

Kolhydrater på tapeten!

Kolhydraternas vara eller icke vara har diskuterats de senaste åren, precis som vilket fett som är "bäst" att äta. Nu finns det en undersökning som visar att snabba kolhydrater är mera skadliga för hälsan än mättat fett. I artikeln "Carbs against Cardio" som publicerats i Scientific American redovisas "... att medan amerikanerna har minskat sitt intag av mättat fett sedan 1970-talet har övervikten fördubblats, diabetes har tredubblats och hjärtåkommor är den sjukdom som dödar flest ..." Under samma tid har det mättade fettets ersatts av snabba, processade och raffinerade kolhydrater.



Det är skillnad på kolhydrater & kolhydrater

Tidningen C - En idétidning om cerealier, tycker att det är dags att vi börjar tala om kolhydratkvalitet på samma sätt som vi redan nu talar om fettkvalitet. Det är kvaliteten på kolhydraterna som avgör om de är bra för hälsan eller inte. Som bra kolhydrater listar tidningen pasta, frukt, fullkornsbröd, baljväxter, fiberrika spannmålsprodukter, bönor och grönsaker. Mervärden med de bra kolhydraterna är högt fiberinnehåll, lågt GI, de ger magens goda bakterier mat, mineraler och andra bioaktiva ämnen finns i mängd liksom antioxidanter och vitaminer.

Nyårslöften

Det är aldrig för sent att ändra sina vanor ... Vad behöver du förändra inför nästa år för att leva ett ännu hälsosammare 2011? Jag har hittat 10 tips för ett hälsosammare och längre liv i Harvard Medical School. Kanske någon/några av punkterna kan inspirera till ett nyårslöfte?

1. Rök inte - sluta röka om du fortfarande röker.

2. Njut av fysisk och mental aktivitet varje dag.
3. Ät hälsosam mat med fullkornsprodukter, grönsaker, frukter och hälsosamma fetter.
4. Ät vitaminer och förvissa dig som att äta tillräckligt mycket kalcium och D-vitamin.
5. Se till att du behåller en hälsosam vikt och kroppsform.
6. Utmana din hjärna! Lär nytt och testa nya aktiviteter.
7. Omge dig med ett starkt socialt nätverk.
8. Gå på regelbundna hälsokontroller.
9. Sköt om dina tänder.
10. Om du har en kronisk sjukdom se till att få beprövad medicinsk behandling.

Kom ihåg att en liten bra förändring som blir till en vana får en stor effekt på hälsan! Undrar om jag ska våga mig på att ge något nyårslöfte inför nästa år ... det jag borde göra mera regelbundet är att röra på mig mer. Vi får se ...

God Jul och Gott Nytt 2011!

Många hälsningar

[Maj Östberg Rundquist](#)

[GreppaLivet - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!](#)

Tidigare nyhetsbrev finns [här!](#)

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, en föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "Unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) << Test Email Address >> from this list. **Avbeställ nyhetsbrevet.**

Our mailing address is:
KvalitetsCentrum AB
Langelandsgatan 46
Kista, Kista S 16443

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2010 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend. **Tipsa en vän om nyhetsbrevet.**
[Update your profile](#)

