



Dressed up

Laten we het eens over **vetten** hebben

Onverzadigd=Oke **Verzadigd=Verkeerd**

Vanaf het begin van de cursus spreken wij over drie maaltijden en drie tussendoortjes per dag, waardoor we aan de aangegeven calorieën per dag kunnen komen.

Maar hoe is de verhouding dan van vetten, suikers, koolhydraten en eiwitten per dag?

Regelmatig eten bevordert de spijsvertering en dus ook vetverbranding en houd de suikerspiegel in balans, zodat buitensporig eten uitblijft.

Hoe weet je of iets voedzaam is?

De vraag moet zijn: Zitten er vezels, eiwitten, vitamine en mineralen in?

Een voorbeeld van lege tussendoortjes zijn snacks, rijstwafels met smaakje, eierkoek en wit brood. Voorbeelden van voedzame tussendoortjes zijn; noten, volkorenbrood/ontbijtkoek, fruit en groenten.

Is het niet te calorierijk door toegevoegde suikers en **vet**?

- Koeken, zoete broodjes, pizzapunten zijn duidelijke foute tussendoortjes. Wat mensen ook vaak niet weten is dat alle koekjes, liga's en bijv. sultana's, vol met transvetten en suiker zitten. Als je wilt afvallen doormiddel van een gezond lichaam te creëren, mijdt dan alle suikers, witte meel producten en snacks met transvetten.

Waarom is het zo slecht om bewerkte producten te eten?

Ons lichaam is ingesteld op oervoedsel. De laatste 100 jaar is er veel veranderd qua voeding. Er worden commerciële producten op de markt gebracht waar ons lichaam helemaal niet voor gemaakt is. Gevolg; ons lichaam raakt uit balans met alle gevolgen van dien. We eten minder goede vetten en zijn veel meer suiker gaan eten! En daar ligt de bron van veel welvaartsziektes.

Veel E-nummers zijn in principe goedgekeurd door de Europese Unie!! Hoezo dan? Omdat ze in kleine hoeveelheden niet of nauwelijks schade toebrengen. Maar het vervelende is dat in bijna alles deze E nummers zitten. Dus krijgen we over het geheel te veel binnen.

Vet:

Ons lichaam heeft vet nodig. Het wordt gebruikt als transportmiddel om bepaalde voedingsstoffen naar onze cellen te brengen. Dus eten we nooit/of te weinig vet, dan kan dit voor allerlei problemen zorgen. Het vet levert energie en is een belangrijke brandstof voor het lichaam.

Wat is nu precies het goede vet en wat het slechte?

Er zijn twee soorten vet: **Verzadigde** en **Onverzadigde** vetten, waarbij de verzadigde vetten het meest cholesterol verhogend werken.

Hiermee wordt het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk verhoogd.

Hoe herken je het **verzadigde** vet?

Heel simpel: Hoe harder het vet bij kamertemperatuur, hoe meer verzadigd vet.

Denk aan margarine en hard frituurvet.

Onverzadigd vet is bij kamertemperatuur zacht en of vloeibaar.

Denk aan halvarine en vloeibaar bak en braad en olie/frituurolie.

Kijk gewoon goed op de etiketten als je weifelt en bedenk als ik gefrituurd heb, eet ik de rest van de week weer normaal.

Natuurlijke verzadigde vetten zijn; roomboter, kokosolie en avocado.

Dan heb je ook nog de onverzadigde vetzuren zoals omega 6 en 9. Dit zijn de vloeibare plantaardige vetten zoals zonnebloemolie, linolzuur (margarines).

Omega 9 zit in olijfolie. Dit kun je echt onbeperkt gebruiken en is heel gezond. Het liefst gebruikt men de koud geperste; extra virgin. Beter kun je er niet mee bakken en braden. Er komen dan, bij de niet juiste soort olijfolie, giftige dampen en stoffen vrij die zeer schadelijk zijn voor je lichaam. Het beste kun je bakken in kokosolie. Hierbij komen geen giftige stoffen vrij en het vlees bakt haast niet meer aan. **Vet** is bron voor de essentieel vitamines zoals vitamine A, D, E en K. Dus nooit denken, ik kan ook zonder vetten!

Het allerbelangrijkste vet wat wij in Nederland te kort komen is Omega 3. Functie:

- Gaat ontstekingen tegen in het lichaam.
- Zorgt voor goed denkvermogen en helpt bij depressies.
- Helpt bij het in stand houden van een gezond hart en vaatstelsel.
- Help bij het behouden van een gezonde huid.
- Helpt bij het ongeboren kind voor een goede hersenontwikkeling.
- Helpt bij dyslexie en ADHD.

Waar zit Omega 3 in? Vette vis en lijnzaadolie

Eet je te weinig vette vis (2 x per week), neem dan een goede omega 3 voedingssupplement(→ Optimax, solgar, El mare, Orthica, Efamol, Pharma Nord en AOV zijn goede merken.) Neem geen supplement uit supermarkt of discounter, daar zit vaak niet de pure omega 3 in. Is vaak vervuild en zitten toevoegingen bij.