



HÅLL I GÅNG Det finns tre faktorer som är sammanlänkade och de styrande ledorden för hälsa, dessa är kost, motion och sömn, skriver livsstilskrönikören. Bilden är från Sjöjungfruloppet i fjol. Foto: Erkki Santamala

Mätt eller hungrig – när är mat rätt?

Hållbar livsstil

Av dygnets tjugofyra timmar, hur mycket av vår tanketid avsätter vi männe för ämnen och sammanhang som involverar mat i någon form? Ingen aning, men en hel del skulle jag tro. Mycket är idag sammankopplat med mat och dess betydelse, på gott och ont. Det är vanligt förekommande hos många att livet kretsar runt mat och ätande. När, vad och hur mycket är för många ett dagligt "mantra".

Vad är det som ligger bakom dagens matrevolution egentligen? Jag vill tro att syftet och visionen är att äta sig till en bättre hälsa, att det är dit vi vill komma. Att bli mer medveten genom ökad kunskap och att ta hänsyn till miljön. Väl medveten om att det också föreligger andra mer destruktiva orsaker bakom. Vad är då syftet med mat och att äta? Jo, mat är kroppens bränsle och en överlevnadsfaktor. Och framförallt så är mat gott och spännande.

Nya dieter avlöser varandra

Övning

Vilken betydelse har mat för dig och hur vill du förhålla dig till den? Föreställ dig att du formar och skapar din egen hälsokokbok. Titeln på boken? Hur skulle den se ut och vad skulle den innehålla? Din känsla – reflektera.

och åsikterna är många. Likaså argumenten om fördelar och nackdelar. Det är en djungel kring mat, kost och dieter. Hur ska man veta vad som är rätt? Är det så lätt som kocken säger: "rätt ska vara rätt". Det finns att välja mellan GI, Raw Food, LCHF, 5:2, husmanskost, halvfabrikat, snabbmat med mera. Vi är samtidigt många som inte hänger med i dessa diskussionsämnen och som medvetet tar avstånd från alla trendigheter och istället väljer att äta det som känns rätt för stunden.

Då är det lätt hänt att matdilemmat ersätts med exempelvis den välkända frasen "vad ska vi ha till middag", nog så utmanande i sig många gånger. Misstänker att den frågan ställs i varierande tonlägen beroende på dagsformen och tillfället. Det kan låta glatt, hungrigt, uppgivet, irriterat, kraftflöst, utmattande och omtänksamt. Det är en presta-

tion för många att få vardagen att flyta på.

Det är en myt att själva matlagningen inte påverkar annat som hör till vardagen, syftar då främst på tidsåtgången. Och hur gärna vi än vill tillreda det mest hälsofrämjande så blir det inte alltid så. Det är att hoppas på att tillverkarna och handeln kan börja erbjuda mer lämpliga halvfabrikat till överkomliga priser. Det är ett faktum att de ekonomiska förutsättningarna har betydelse för valet av matinköp. Bra mat och högklassiga råvaror kostar pengar, det är inget att hymla om.

Jag lägger inga värderingar i prisfrågan utan vill bara konstatera att det för många begränsar önskade inköp. Ibland kan bristen på pengar bli ett surrogat för att hitta på dåliga ursäkter för sina inköp. Då, som i många andra sammanhang, handlar det om att prioritera

annorlunda. Vissa saker har vi inte råd med, så är det. Men det finns knep för att minska matkostnaderna och samtidigt äta bättre mat om vi planerar mer medvetet.

Vad behöver vi sträva till – kroppskontroll eller en bättre hälsa? Rädsla eller njutning? Det är sällan svart eller vitt, det finns "mitten mellan" nyanser och så även kring matfrågan. Vilken matkultur vill vi förmedla och vilken inställning är sund och förnuftig? Att med gott samvete äta sig mätt när man är hungrig och samtidigt ta

in både inspiration och variation i den dagliga matlagningen?

Säger din mage vad som är bäst för dig eller vad är det som driver dig? Hur följer du din egen väg, den som känns mest naturlig samtidigt som du väger in hälsotänkandet. För hur det än är, så behöver vi hålla fast vid det. Det finns tre faktorer

som är sammanlänkade och de styrande ledorden för hälsa, dessa är kost, motion och sömn.

Jag är fullt medveten om att det finns omständigheter och andra orsaker som försvårar och begränsar möjligheterna för detta, och vill inte på något sätt få det att låta enkelt. Men i det stora hela är förutsättningarna för en sund matkultur goda när vi tar med och beaktar dessa tre sammanlänkade faktorer i vår matplanering.

När vi har hittat en balans mellan dessa behöver vi ta till oss och lita på det som kroppen signalerar och respektera det. Vi behöver börja lyssna till vår kropp i större utsträckning, istället för att ignorera den.

Ger den uttryck för hunger så är det helt i sin ordning att bjuda på en smakupplevelse och en harmonisk mättnadskänsla.



Jessica Eriksson

► KÖPES

ETTOR KÖPES

Ettor i Mariehamn köpes, skick av mindre betydelse.

joel.kanerva@aland.net alt.
0405484230

► LEDIGA PLATSER



Ålands miljö- och hälsoskyddsmyndighet lediganslår två tjänster som

miljöskyddsinspektör

och en tjänst som

kanslist

Mer information: www.amhm.ax