Opplysningskontoret for Meieriprodukter melk.no

Pressemelding

Oslo 20.05.10

Mat som middel mot vårslapphet

Vårslapphet er ingen medisinsk diagnose. Uttrykket skriver seg fra gammelt av, da en lang, mørk vinter kombinert med mangel på frisk frukt og grønnsaker førte til vitaminmangel og slapphet på vårparten. - Sørg for å fylle opp lagrene igjen og gi kroppen et lite energikikk med sunne gode retter som gjør deg klar for en frisk og våken vår, forteller ernæringsfysiolog i Opplysningskontoret for Meieriprodukter, Hanne Hennig Rustad.

Fra vårslapp – til våryr
Fortsatt er vårslapphet et begrep. Vinteren er lang og mørk i Norden, og mangel på sollys og et lyst syn på livet utarmes lett. Det er mange tiltak man kan gjøre for å møte våren og sommeren med friskt mot. Ved å legge litt ekstra tid og innsats i det du putter i munnen får du MASSE mer vitaminer, mineraler, fiber og andre ting kroppen din trenger påfyll av hver dag!

- Mange blir ofte mer opptatt av trening på denne tiden, men også det man spiser er viktig for å føle seg frisk og opplagt. Noe mat kan man bli mer slapp og trett av, mens annen mat gjør at man føler seg mer frisk og opplagt. Det er en gyllen regel å velge mat og drikke som er rik på næring og som ikke bare gir tomme kalorier forteller Hanne i Melk.no, som her har vurdert eksempler på oppskrifter som vi har lagt ved.

Smoothies versus sukret brus
Velger du en Vitaminbombe-smoothie på en varm sommerdag i stedet for et glass med sukret brus vil du ikke bare gi kroppen tilskudd av vitaminer og mineraler, men også av proteiner.

- I ett glass (3,3 dl) sukret brus er det ingenting å hente for kroppen bortsett fra energi i form av tilsatt sukker, det vi ofte kaller tomme kalorier. Derimot vil du ved å drikke ett glass (3,3 dl) av enten Vitaminbombe-smoothies eller Grønn og frisk-smoothie få i deg tre ganger så mye fiber. I tillegg vil du gi kroppen tilskudd av vitamin A, vitamin C, folat, flere B-vitaminer og ikke minst kalsium. Fiber finnes både i frukt og grønnsaker, og dette er med på å bedre fordøyelsen vår. Det hjelper til med å transportere skadelige stoffer ut av kroppen og gir en økt metthetsfølelse, forteller Hanne engasjert.

Hjemmelaget suppe versus posesuppe
I en travel hverdag tyr mange til en suppepose når middagen skal inntas, men ved å legge inn kun en liten ekstra innsats gir du kroppen din en skikkelig pangstart på våren.

- Lager du hjemmelaget gulrotsuppe i stedet for tomatsuppe fra pose, får du i deg omtrent fire ganger så mye proteiner, i tillegg til både vitamin E, kalsium og vitamin A. Du får bedre kontroll på inntaket av salt ettersom posematen ofte inneholder store mengder.

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) AS Postboks 1011 Sentrum, 0104 Oslo Besøksadresse Borggata 1, oppgang A
Tlf 23 30 20 10 Fax 23 30 20 11 post@melk.no www.melk.no Org.nr. 985 591 326

- Gulrotsuppen inneholder også linser som gir kroppen ekstra tilskudd av fiber og jern. Gulrot er naturlig rik på betakaroten som omdannes til vitamin A i kroppen. Mange vet at dette er et viktig vitamin for synet, men det er også nødvendig for reproduksjon og immunforsvaret vårt. I tillegg gir betakaroten deg et lite ”boost” på brunfargen på denne tiden av året, avslutter Hanne i Melk.no.

Oppskriftene som det ligger link til er plukket ut av vår matfaglige konsulent, Marianne Hayes Antonsen. De er lettlagde og inneholder mange vitaminer, mineraler og friske urter som får kroppen til å strutte.

Vitaminbombe-smoothie
Grønn og frisk smoothie
Krydret gulrotsuppe
Pasta med dillsaus

Sjekk om du får i deg nok kalsium med vår **kalsiumkalkulator**
Klikk på linken for å lese mer om næringsrik mat på **melk.no**
Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: **bilder**
Klikk på linken for å se flere spennende oppskrifter fra vår web tv: **melk.tv**

For mer informasjon eller bilder, vennligst ta kontakt med:
Hanne Hennig Rustad, Ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: hanne@melk.no tlf: 48 22 35 30
Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no