

Variasjon gir styrke

Her kommer 5 punkter om hvorfor du burde spise variert og tørre å utvide ditt kosthold.

1. Essensielle næringsstoffer

Kroppen er avhengig av en rekke næringsstoffer, som den i større eller mindre grad ikke klarer å produsere selv. Disse stoffene kaller vi ofte essensielle næringsstoffer. Uten tilførsel av disse vil ikke kroppen kunne fungere optimalt. Eksempler:

- Vitaminer
- Mineraler
- Sporstoffer
- Enkelte fettsyrer
- Enkelte aminosyrer (proteiner)
- Antioksidanter
- Hittil ukjente kombinasjoner eller varianter av essensielle næringsstoffer

2. Økt beskyttelse fra mat sammenlignet med tilskudd

En rekke studier har vist at et variert kosthold har en større beskyttende effekt mot sykdom en tilskudd av essensielle næringsstoffer. Blant annet har norske forskere sett at frukt, bær og grønnsaker har en bedre beskyttende effekten mot oksidativ stress sammenlignet med tilskudd av antioksidanter. Det er trolig variasjonen av type antioksidanter som gir den økte beskyttende effekten sammenlignet med tilskudd. Dette var bare et eksempel og det er mye man ikke vet om innholdet i maten vi spiser, men dens mangfold er vist å være viktig for oss.

3. Ikke alle får i seg det de trenger

Vi mennesker er vanedyr og finner trygghet i ting vi er vant med. Dette gjelder også maten vi velger å spise. Tenk deg om, hvor allsidig spiser du? Har du 5-6 forskjellige frukt du varierer mellom til mellommåltidene eller 5 eller flere forskjellige grønnsaker du varierer med til middagsmaten? Velger du forskjellige typer proteinkilder som pålegg og til middag?

Den gjennomsnittlige Normann dekker sine behov for essensielle næringsstoffer, men det er stor variasjon i befolkningen. Dette betyr at mange Normen ikke får i seg de vitaminene og mineralene de trenger for å fungere optimalt. Vitamin D, Jern og Omega 3 er blant de næringsstoffene hvor flest ikke dekker sine behov. Det er dermed ikke gitt at ditt kosthold dekker dine behov.

4. Unngå unødvendige begrensninger

Vi mennesker har også lett for å la oss påvirke, vi har lett for å svømme med strømmen. Det finnes mange teorier og personlige erfaringer rundt forskjellige matvarer og dens effekt på kroppen. Noen mener at gluten ikke er bra for kroppen, andre mener at mennesker ikke skal drikke melk da de får vondt i magen av melk, mens noen igjen mener at vi ikke skal spise bearbeidet eller stekt mat. Slike påstander er nødvendigvis ikke feil, men i mange tilfeller heller ikke rett. Tør du la andres uttalelser om kosthold begrense variasjon i ditt? Å fjerne en matvare gruppe eller deler av en matvaregruppe kan føre til en reduksjon i inntaket av essensielle næringsstoffer du får fra denne gruppen. Tenk kildekritikk.

5. Smaksopplevelser

Det å prøve nye smaker, utfordre smaksløkene og finne glede i nye råvarer og retter har flere fordeler. Nye smaker kan by på interessante opplevelser og kan gi spenning til hverdagen. Nye råvarer kan tilføre kjente og ukjente næringsstoffer og styrke kostholdet dit. Et utvidet utvalg av matvarer og retter kan føre til at man ikke blir matlei og at en er mere tilfreds med det kostholdet man har. Dette kan gjøre det lettere å motstå fristelser som ikke passer inn i rammen for dit kosthold.