

Referat från klubbmötet den 7 mars 2024

Efter en god måltid fick vi lyssna på prof. Charlotte Erlansson- Albertsson, som berättade om bra "mat för hjärnan". Intressant att veta om vår nyss uppätta måltid var bra för hjärnan.

Hon började med att berätta att vårt åldrande. Vårt åldrande är programmerat i generna. Några kan bli 110 år, sportfantaster blir endast 100 år. Kvinnor som stressat mycket åldras fortare.

Åldersglömska minskar med åldern.

Inget nytt! Vid 77-84 år minskar åldersglömskan med 13%, 85 – 89 med 25% och över 90 med 39%.

Hjärnan vill vara med hela tiden och behöver mycket energi. Därför ska vi vara aktiva, röra på oss, äta rätt och vara obekymrade för att må bra när vi åldras.

Rätt kost ska innehålla antistressmolekyler och antioxidanter.

Här kommer några exempel på bra livsmedel:

Kapris innehåller mycket Quercetin (nyttigt för hjärnan)

Chilipeppar, röd lök, sparris, äpple, grönt te, fisk, nötter, frön. Vitamin C är också bra. Frossa nu i citrusfrukter!

Även dessa livsmedel innehåller Quercetin, dock inte så mycket som kapris.

Ät ofta fisk och skaldjur, gärna 3 ggr per vecka. De ger oss vitamin A, D, E och B12 samt omega-3 och jod.

Chilipeppar är extra bra, eftersom det stimulerar små blodkärl, motverkar inflammation samt skador i magsäcken. Undvik för mycket alkohol.

Slutligen hur var vår måltid? Den gav oss i stort sätt bra mat för hjärnan. Kanske lite kapris och chilipeppar i salladen.

Karin