**Kom og bli inspirert!**

SENTRUM: Sukker er en versting for kroppen, og hadde folk visst hva halvfabrikata gjør med helsen vår, hadde de ikke spist den.

Tore Viem

tore@snasningen.no

Dette mener overlege og seksbarnsmor Berit Nordstrand. Hun har klare og sterke meninger hvordan kostholdet vårt virker inn på oss. Fredag kommer den profilerte legen til Snåsa for å inspirere til å spise sunn, god og rein mat. Foredraget holdes i regi av ØkoLøft-prosjektet i Snåsa og Nord-Trøndelag Bygdekvinnelag.

– Å få hit en så utrolig dyktig og engasjert foredragsholder innenfor dette området, er noe absolutt alle som er opptatt av mat bør få med seg, sier Heidi Rohde, på vegne av arrangøren.

Foredraget er på rundt to timer, og holdes på hotellet førstkommende fredag.

**Hva er tidsklemma?**

Som seksbarnsmor i fulltids jobb, bokforfatter, foredragsholder og livsnyter skulle man tro at den såkalte tidsklemma hadde overmannet Norstrand for lenge siden. Det har den ikke.

– Det må være produsentene av ferdigmat som ønsker å overbevise oss om at vi må spise i farten, og at det tar for lang tid å lage mat fra bunnen av som har innført dette begrepet, har Nordstrand uttalt. Slik er det ikke. Alle kan lage middag fra bunnen av, uten å bruke mye tid på det. Det kommer helt an på hvordan man legger opp dagen, og det kommer an på innstillingen man har til det, sier hun.

**Ekte mat er helse**

Nordstrand har nylig gitt ut en bok hvor du kan lese mye om dette. Boken "Mat med mer", handler om hvordan du kan kose deg til best mulig helse gjennom små matgrep som gir stor effekt.

– Det ligger et utrolig potensial for helse og nytelse i deilige smaker av ekte mat. Boken er skrevet for at flere kan få nyte mat som gir dem mer overskudd og energi – uten mer tid på matlaging, forklarer Nordstrand.

**Drikk tran**

Halvfabrikata mat har stor innvirkning på helsa di. Astma, eksem, søvnforstyrrelser, uro, energiløshet, konsentrasjonsvansker, depresjon, angst og dårlig hukommelse er noen. Hadde folk visst hva denne maten gjør med helsen deres, hadde de ikke spist den. Og hadde folk visst hvor viktig det er å ta to til fire spiseskjeer tran om dagen, så hadde de gjort det, sier Nordstrand.

Hun baserer ikke sine meninger på synsing, men faktatall fra Helsedirektoratet, undersøkelser, legevitenskap og ikke minst egne erfaringer.

Nordstrand mener halvfabrikata mat inneholder masse tilsetningsstoffer og har lite næringsinnhold i forhold til volum. En av verstingen i kostholdet er imidlertid sukkeret.

Nordstrand mener vi ikke er skapt for å omsette sukker i kroppen, og folk lurer seg selv når de bytter ut vanlig brus med sukkerfri. Det som skjer når man drikker brus med kunstige søtstoffer, er at smaksløkene gir beskjed til bukspyttkjertelen, som stimulerer insulinproduksjonen. Insulin er et fettlagringshormon. Så folk blir like feite, og får like mye diabetes 2 av lettbrus.

– Sett av to timer og la deg inspirere, oppfordrer Heidi Rohde. Hun håper at foreldre, alle som jobber med mat eller rettere sagt alle som spiser mat, tar seg en tur på hotellet fredag. Det er ingen forhåndspåmelding.

LA DEG INSPIRERE: Fredag kommer Berit Nordstrand til Snåsa for å holde foredrag om gode matopplevelser