

Grilling som et sunt alternativ i sommer.

Sommeren har endelig kommet og det betyr lange, lyse kvelder med aktiviteter ute og sannsynligvis mye grillmat. Men, betyr det nødvendigvis at vi spiser usunt og ender opp med flere kilo i løpet av sommeren enn ønsket?

Nei, absolutt ikke! Med enkle små grep, kan faktisk grillingen bli ganske så sunn og kanskje være starten på et bedre kosthold?

Først en veldig forenklet forklaring på hvorfor noen valg kan være bedre enn andre. Det er mange ulike retninger innen kosthold og livsstil og jeg skal ikke utdype disse i denne artikkelen, men det er greit å vite hvorfor enkelte ting bør velges bort og erstattes med sunnere alternativ.

De fleste av oss setter forhåpentligvis sammen måltidene våre både av karbohydrater, proteiner og fett. Men hva betyr egentlig dette for kroppen vår, hormonene og forbrenningen?

Karbohydrater.

Veldig enkelt sagt er karbohydrater alt som ikke kommer fra dyreverdenen.

De fleste har vel fått med seg at man skal velge de ”riktige karbohydratene” som har lav glykemisk indeks (GI). GI er et mål på hvor raskt blodsukkeret stiger ved inntak av den aktuelle matvaren. Hvis dette stiger raskt, vil kroppen produsere mye av hormonet insulin for å redusere blodsukkeret. Veldig enkelt forklart fører en overproduksjon av insulin til at karbohydratene blir lagret på kroppen som fett. Det er faktisk vanskelig å brenne fett ved et høyt inntak av karbohydrater med høy GI.

Hva betyr nå dette i praksis? Velg karbohydrater med middels eller lav GI, men reduser det totale inntaket. Styr unna sukker, hvitt mel (pizza, loff, baguetter, boller, etc) og reduser inntaket av poteter, ris og pasta. Bytt ut det hvite melet med grovere alternativ, hurtig ris med brun ris, vanlig pasta med fullkornspasta.

Proteiner.

Dette er kroppens byggestener. Enkelt forklart er den animalske delen ”mat med ansikt”, som fisk, kjøtt, fjørkre samt melk, ost og egg. Vegetabiliske matvarer som korn, erter, linser og bønner er også gode proteinkilder i tillegg til at de også er karbohydrater.

Fett.

Fettet har fått ufortjent mye negativ omtale når det gjelder vårt kosthold. Fettet er helt nødvendig for at kroppen vår skal fungere korrekt. En diskusjon om de forskjellige retningene innen høyfett- og lavkarbo kosthold skal heller ikke tas her.

En god huskeregel er at jo høyere inntak av fett du har i kosten, jo mer må du redusere på karbohydratene. Høyt inntak av både fett og karbohydrater samtidig er nemlig noe av det verste ved vårt vestlige kosthold.

Det vi derimot skal styre langt unna er transfettsyrer, delvis herdet fett (delvis herdet; vegetabilisk fett, plantefett, fett, olje, planteolje, marint fett). Dette kan finnes i enkelte ferdige produkter som for eksempel kjeks, kaker, posesupper for blant annet å gjøre produktene lettere å arbeide med samt gi produktene lang holdbarhet.

Mye ferdigmat kan inneholde en del tilsetningsstoffer som ikke er helt bra for oss.

Konserveringsstoffer som sukker, salt, smaksforsterkere (MSG) og transfett er ofte tilsatt ferdigproduktene. Et godt tips er å se på innholdsfortegnelsen. Det som står først, er det mest av i produktet. Salt og sukker kommer dessverre ofte høyt opp på listen.

Lager du maten fra bunnen av, er du sikker på hva du får i deg og gir deg muligheten til å få et bedre og sunnere kosthold.

Hva velger vi på grillen da?

Er disse hamburgerne så usunne? Nei, egentlig bør ikke selve hamburgeren være så usunn. Velger du rent storfekjøtt/karbonadedeig og lager den selv, kan den bli ganske sunn hvis du ikke svir den i flammene. Det verste med hamburgerne er tilbehør som hvitt brød, dårlig ketchup, pommes frites og sukkerholdig brus. Bytter du ut dette eksempelvis med en god salat med oljebasert dressing, grillete nypoteter og hjemmelaget tomatsalsa/renere ketchup og et sukkerfritt alternativ å drikke er du på god vei.

Bare fantasien setter grenser på hvor sunn og god grillmat du lager. Det finnes utallige oppskrifter både i bøker, blader og på nettet om sunne alternativer. Her kommer jeg med noen forslag om riktigere valg av råvarer.

Bytt ut;

Pølser, ferdigkjøpte farseprodukter du ikke helt vet hva inneholder, hvite pølse- og hamburgerbrød, billig ketchup, pommes frites, hvit pasta, hurtig ris, hvitt og lyst brød generelt, potetgull, sukkerholdig mineralvann, øl.

Erstatt med;

Kylling, fisk, skalldyr, svin, storfekjøtt, grønnsaker av alle slag, hjemmelagede marinader, salater i alle varianter, hjemmelagede salsaer/dressinger, bønner, linser, søtpoteter, nypoteter, brun ris, fullkornspasta, grovt brød, vann tilsatt isbiter med frukt og bær ev. sukkerfritt mineralvann, vin i moderate mengder.

Når det gjelder tilberedning kan en variere mellom helsteking, spyd i alle varianter med både grønnsaker og kjøtt/fisk/skalldyr. Pakk inn fisken i folie med krydderurter og vårløk, lag grønnsakspakker i folie med krydder og olje. Blåskjell på grillen er nydelig. Wok til grill er også å få kjøpt så grønnsaker og tilbehør kan varieres i det uendelige. Kalde, kokte poteter og pasta har lavere GI enn varme.

Varier salatene med avokado, nøtteblandinger og soltørkede tomater. Ikke glem en god dressing basert på en god olje tilsatt edikk/sitron/balsamicoedikk etter smak. Husk friske krydderurter, det er godt til alt.

Begrens inntaket av karbohydrater og velg de ”riktige” hvis du ikke ønsker en litt ”tyngre” start på høsten.

Til avslutning kan en kanskje bytte ut kaker og is med frisk, oppskåret frukt og diverse bær.

Det meste av det du griller kan til fordel spises som rester til frokost eller lunch dagen etter så du må ikke krampespise alt bare for å gjøre rent bord.....

Griller du et par ganger i sommer, er ikke dette like viktig og du kan kose deg masse. Men, for de fleste av oss blir det mye grilling og/eller annen kos, kanskje uten altfor mange besøk på treningssenteret og da kan det være greit med enkelte sunnere alternativ.

Faller du helt av og storkoser deg i hele sommer, tilbyr vi både effektive timer med personlig trening og kostholdsveiledning til høsten på FitnessXpress.

Ha en fortsatt strålende sommer uansett!

Liv Kristoffersen

Personlig trener og kostholdsveileder, FitnessXpress