

Månadsmöte i Malmö Kirseberg Inner Wheel Klubb måndag den 7 april 2025 kl 13.30 på Restaurang Bistro Royal, Malmö Centralstaion,Centralplan 1,Malmö.

PROGRAM

“Kosten som föryngrar oss” med Charlotte Erlandsson Albertsson,professor m.m.

Vid Lunds universitet. Hon inledde sitt anförande med att utifrån sin forskning

konstatera att vi har en hög ålder på äldre i Sverige. Åldersglömska är helt naturligt,

men att åldras går att påverka. Träna!Men bara lite lagom, så blir man äldre.Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg har gjort en undersökning. ”Rör er måttligt och ha få bekymmer.”

Kosten vi äter har betydelse. Bra för att vara yngre är ex. frukt,grönsaker,fisk och

Cirtusfrukter motinflammation, 2 äpplen om dagen med antioxidanter. Kvinnor får

snabbare inflammationer än män.30 ml blåbärsdryck i 12 veckor – var dag- ger

bättre minne. Ät grönt till vardags. Ex gröna blad(sallad) och avocado gärna med olja.

Gula och röda grönsaker som tomater, morötter, lök och kokta rödbetor mot Strok och

Hjärtinfarkt. I fisk finns bra fetter: Omega 3, Vitaminer A,D,E och B12 jod. Bör ätas

3 gånger i veckan. Ät efterrätter. Hjärnan behöver glukos. Svenskarna äter mycket

Ohälsosam mat och ligger högt på en skala från Europa.

Läs mer: Charlott Erlandsson-Albertsson:”Kost för den psykatiska hälsan.”

Vid pennan

Agneta Abelson

h B