

Citaat van de maand

Daniel's helderheid van geest, zijn vastberadenheid, zijn kracht en zijn intellect in het verwerven van kennis, had hij deels te danken aan de eenvoud van zijn dieet, in combinatie met zijn leven van gebed.

E.G. White, Adviezen over Dieet en Voeding, blz. 74



Havermoutmuffins

Ingrediënten:

2 bananen, 200ml rijstmelk, 200g havermout, 2 theelepels wijnsteen zuur (bakpoeder), 3 theelepels kaneel, 100g blauwe bessen

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 160 °C. Prak de bananen in een schaal fijn. Voeg de rijstmelk toe en meng het geheel.

Meng in een andere schaal de havermout, wijnsteen zuur en kaneel. Voeg het bananenmengsel erbij en roer het met een lepel tot een egaal geheel.

Roer tenslotte de blauwe bessen (fruit naar keuze) erdoor.

Verdeel het beslag over de 12 muffinvormpjes. Bak de muffins in ongeveer 30 minuten goudbruin en gaar.

Ontbijt als een keizer

Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar. Misschien kent u het gezegde wel. Maar waarom is het ontbijt een van de belangrijkste eetmomenten op een dag en hoe en wat zouden we dan moeten klaarmaken? In deze *Manna* kijken we naar wat onze eerste en grootste maaltijd zou moeten zijn.



Waarom is ontbijt belangrijk?

Ondanks dat het ontbijt de grootste maaltijd zou moeten zijn, betekent dat niet dat we onszelf moeten volproppen met fruit en granen. Teveel eten is net zo slecht als niet eten! Belangrijk is dus niet de hoeveelheid, maar de eenvoud en de kwaliteit van het eten.

Voor u gaat ontbijten

Voordat u aan het ontbijt begint, is het raadzaam om direct na het opstaan eerst een glas lauw water te drinken. Zo zal uw lichaam al voorzien zijn van het nodige vocht om uw maaltijd in de loop van ochtend beter te verteren. Drinken tijdens uw ontbijt (of welke maaltijd dan ook) wordt afgeraden omdat daardoor de aanmaak van speeksel wordt belemmerd.

Wat is een gezond ontbijt?

Een goed ontbijt bestaat uit fruit, granen en noten. Als wij deze in de juiste combinaties gebruiken en voorbereiden zullen we er alle benodigde elementen en voedingsstoffen uit kunnen halen voor onze fysieke en mentale behoeften.



Het belang van een goed ontbijt

Uit onderzoeken is gebleken dat mensen die jarenlang het ontbijt overslaan vaak een hoger cholesterol gehalte hebben

Ook hebben zij vaak een hoger LDL-cholesterol niveau, en een te hoog insulinegehalte. Hierdoor kunnen hart- en vaatziekten ontstaan. Ook wordt hierdoor de kans op diabetes vergroot.

Bron: American Heart Association in Circulation Journal, januari 2017

Deze nieuwsbrief is een initiatief van Gezonder Leven Gorinchem en verschijnt eens in de twee maanden. Wilt u hem niet langer ontvangen? Laat het ons weten.

Contact:
info@gezonderleven-gorinchem.nl

Rianne Belder
De Wiel 14, 3361 TB Sliedrecht
06 - 422 377 40

Meer informatie:
www.gezonderleven-gorinchem.nl

Fruit vind je in alle soorten en kleuren. Elke fruitsoort bevat weer andere vitamines, voedingsstoffen en vezels. Vezels zijn weer goed voor een gezonde darmwerking. Fruit bevat ook natrium en kalium. Beiden zijn nuttig om de bloeddruk goed onder controle te houden.

Granen: Bij granen denken we vaak aan een sneetje brood, maar dat kan ook vervangen worden door granen zoals quinoa, bruine rijst, havermout, lijnzaadcrackers, pannenkoeken, fruitmuffins (zie recept) en andere ontbijtgranen. Belangrijk is om bij het bereiden van deze granen geen vetten en suikers toe te voegen. Probeer ze in hun meest natuurlijke vorm klaar te maken.

Noten/zaden zijn gezonder dan vaak gedacht wordt. Ze bevatten vitamines en mineralen als magnesium, kalium, calcium, ijzer, koper en selenium. Noten geven een verzadigd gevoel, ze zijn goed voor hart- en bloedvaten en ze zijn rijk aan gezonde vetten. Het zijn smaakmakers en geen dikmakers.

Eenvoudig maar lekker

De maaltijd zou eenvoudig, lekker en aantrekkelijk bereid moeten worden. Het is belangrijk variatie aan te brengen. Het is ook goed om iedere dag rond dezelfde tijd te ontbijten. Regelmaat is goed voor ons lichaam.

Wie, wat en waarom

Niet iedereen aan de ontbijttafel zal hetzelfde lekker vinden of nodig hebben. Belangrijk is om te weten wat we eten, waarom we het eten en waar het goed voor is. Iemand die fysiek zwaar werk doet zal andere voedingsstoffen nodig hebben dan iemand die mentaal belast wordt. Bij het voorbereiden van ons ontbijt zouden we daar rekening mee moeten houden.

Neem de tijd en geniet van uw ontbijt

We komen allemaal tijd te kort, toch is het van belang om een goede start van de dag te maken. Sta eens een kwartier eerder op om uw maaltijd rustig te kunnen beginnen.

Serveer het fruit en graan alsof er daadwerkelijk een keizer aan uw tafel zal ontbijten, maak het mooi en snij en serveer uw fruit op een creatieve manier zonder dat het een tijdrovende kwestie wordt.

Neem tijd om rustig en langzaam te eten. Dit zorgt ervoor dat uw maag minder werk hoeft te doen. Prop uw maaltijd niet naar binnen als u weinig tijd heeft, halveer uw maaltijd in dat geval.

Denk er bij het veranderen van uw gewoonte aan dat een goede start u weerbaarder maakt gedurende de hele dag.