



Kalorier

Vad är en kalori?

Jo, mängden energi du får ut om du bränner upp kolhydrater, fett eller proteiner över öppen eld.

Hur tar kroppen hand om kolhydrater, fett eller proteiner?

Den smälter den genom matsmältningssystemet där kroppen använder saltsyra och enzymer. Kroppen använder aldrig öppen eld, så kalorier finns aldrig i kroppen.

Var används en kalori i vår kropp?

Ingenstans, kroppen använder ATP. Citronsyracykeln omvandlar vår mat till energivalutan ATP. Kolhydrater blir till glukos, fett till glycerol & fettsyror och proteiner till aminosyror. Dessa smådelar kan omvandlas till ATP, men aldrig till en kalori då vi saknar öppen eld i kroppen. Det hade också varit dumt att elda upp energin, den behöver vi ju till att leva för.

Vad är ämnesomsättning?

Alla små processer, arbetare och motorer som pågår i vår kropp. Allt från leverns avgiftning, till reparation av en cell till ombyggnation av ett protein till ett annat. Allt som händer i vår kropp är vår ämnesomsättning.

Vad behövs för att höja vår ämnesomsättning?

Mat som ger byggstenar. Det mesta vi äter blir inte ATP utan enzymer, hormoner, processer och motorer. Sen ska viss del av vår mat bli just "byggstenar", det som ska in i motorerna och byggas om till något vi behöver, som kanske en ny cell eller ombyggnad av ett vitamin till sin aktiva form.

Varför äter vi?

Just för att ge kroppen byggstenar. Med en näringsrik kost vill vi höja ämnesomsättningen genom att erbjuda alla byggstenar som kroppen behöver i stor mängd. Kroppen kan nu laga, bygga och "eldas för kråkorna".



Var får kroppen (ämnesomsättningen) sin “bensin” ifrån?

Bensinen är ju ATP. Och nu när vi äter en massa byggstenar men väldigt lite “bensin” så kommer kroppen välja att ta denna bensin från din fettvalk. Kroppen bygger nu enzymer (saxar) som klipper loss fettsyreben från din valk, dessa skickas till mitokondrierna som skicka de in i citronsyracykeln som bygger bensin “ATP”. Det finns ingen kalorimotor i vår kropp, inte någonstans. Kalorier är en felkunskap som idag är utbytt mot ämnesomsättning, fettförbränning (betaoxidation i citronsyracykeln), insulin, leptin och ATP.

Varför fungerar tre måltider per dag med näringsrik kost?

(I motsats till en bantningsdiet med lite mat och hoppa över frukost)

Du äter en massa byggstenar, men lite bensin. Du skapar en bra balans mellan insulin och leptin. Leptinet höjer i sin tur T3 (sköldkörtelhormonet). T3 är chef för hur mycket ATP som ska byggas och chef för ämnesomsättningen. Med en näringsrik kost äter du allt kroppen behöver, alla motorer drar igång men “bensin” saknas. När alla motorer drar igång så får du energi (den du känner i din hjärna), kan laga skador i kroppen, mår bättre, kan minska värk och göra kul saker mellan måltiderna.

Tänk på att energi för kroppen (ATP) och energin du känner i din hjärna (dopamin) är två helt olika saker som vi slarvigt kallar för samma ord.

Varför äter vi frukost?

För att visa kroppen att det finns gott om mat, vi är trygga så den kan vara trygg och slå på alla processer & motorer. Vårt system är fortfarande ett stenålderssystem.

Hur vill jag äta?

Massor med byggstenar (näringsämnen). Alla näringsämnen din kropp behöver. På så lite bensin som det går. Men var noga med att inte äta för lite, för du gör du om samma fel som innan.



OM vi skulle elda upp allt fett som finns på en smal kvinno-kropp, hur många kcal blir det då?

80 000 kcal på en normal kvinnokropp utan övervikt. 80 000 kcal! Så bensen finns det tillräckligt av. Det är byggstenar vi vill äta, vilket vi gör med en näringsrik arteen kost. Bensinen kan kroppen enkelt ta från valken.

Vad är det vanligaste tankefelet vi gör?

Vi räknar om vår mat till kcal och glömmar biokemin. Vi har 80 000 kcal på en normal kvinnokropp och gör ändå om maten vi äter till "bensin". En form av kcal-bensin som ändå aldrig finns eller används i vår kropp, då vi aldrig eldar upp maten över öppen eld.

Mat är byggstenar för allt du är, gör och tänker.

Fettvalken är bensinen, det som ska bli till ATP.

Och när du är klar så är tilläggen, det lilla extra i ditt liv, bensinen för alla processer i din kropp. Äter du det lilla extra, hur nyttigt den än är, redan nu så tankar du bensin från tallriken. Du vill tanka från dina reserver. Och du vill starta upp **alla** motorer och processer i din kropp.

Kalorier och kilokalorier är en matematisk feltanke som aldrig har varit sann.

Och aldrig fungerat. Med denna biokemiska kunskap ovan är det nu lätt att förstå att "Ät mindre och träna mer" absolut inte fungerar. Du startar extramotorer utan byggstenar. Kroppen kommer nu smart att gå in på "spara och lagra". Den stänger helt enkelt ner de motorer och processer som den kan och behåller bara de för överlevnad. Du blir trött, hängig, håglös och får små skador överallt, men ja du överlever och går kanske kortsiktigt ner i vikt. Men skapar dig samtidigt en omöjlig och envis kropp som blir expert på att inte använda sitt lager utan i stället sänka ämnesomsättningen, den klassiska bantningsfällan!