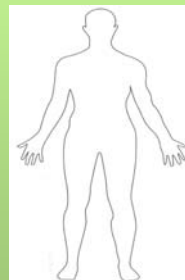
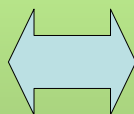


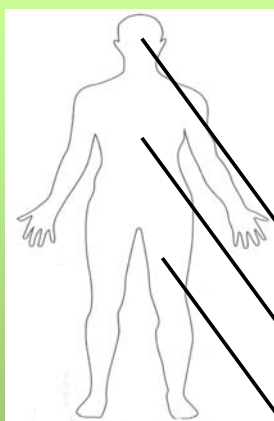
Den rette ernæring på arbejde - hvad siger kroppen?

Per Sangild, Institut for Human Ernæring, Københavns Universitet



Per Sangild, 2007

God ernæring → godt arbejde – hvor meget betyder det?



Lang sigt (vel-dokumenteret):
Øget arbejdsevne, bedre helbred

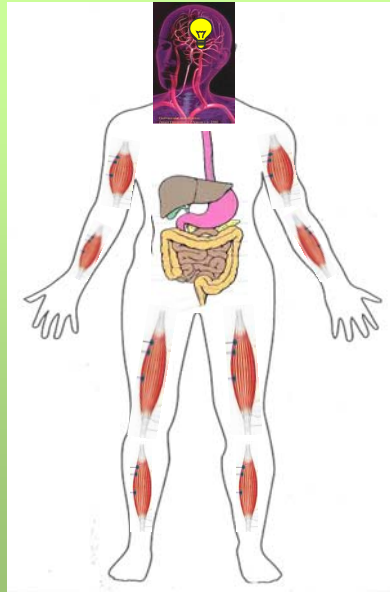
Kort sigt – betyder det noget for arbejdsevne?

Koncentrationsevne?

Fysisk velvære?

Kondition/fysik?

Per Sangild, 2007



Hjernen – en energisluger

Mave-tarm-lever en energisluger

Muskelmassen – en energisluger

Per Sangild, 2007

Forskellige typer "måltider":

Korn & brød



Stivelse-Fiber

Middag



Protein-Fedt

Slik/soda



Sukrose-Glukose

Frugt



Fruktose-Fiber

Grønt



Fiber-Stivelse

Kager



Sukrose-Fedt

Per Sangild, 2007

Den rette ernæring på arbejde – hvad siger kultur og psyke?



Kemi:
Kulhydrat
Protein
Fedt
Vitaminer
Mineraler

Mad som medicin?



Effekt:
Kold, varm, hedt
Sur, bitter, sød, salt
Yin & yang

Vestlig videnskab:

Østlig "videnskab":

Måltid mere end mad?

Per Sangild, 2007