Rå livsstil

OSLO: Noen sverger til et kosthold som verken krever komfyr eller stekeovn.

Kjersti Busterud
33 37 30 24
redaksjonen@tb.no

– Jeg spiser 10-15 bananer hver dag. Rekorden er 25 på ett måltid, sier forsker og doktor i ernæringsvitenskap, Asgeir Brevik. Han spiser kun mat som ikke er stekt, kokt eller varmebehandlet på andre måter, og bruker bare råvarer som er vegetariske og uprosesserte.

Å bli råkoster på heltid krever trening.

– Det krever øvelse å spise nok volum til å få i seg tilstrekkelig antall kalorier på et måltid. I startfasen må du nok spise oftere enn du er vant til. Selv nøyer jeg meg med tre måltider, forteller Brevik. Som mener fordelen ved å holde seg unna komfyren er klar:

– Oppvarming ødelegger viktige næringsstoffer som vitaminer og fytonæringsstoffer, samtidig som nye giftige forbindelser dannes, blant annet det kreftfremkallende stoffet akrylamid.

Brevik har levd på råkost i seksju år, og mener han både er blitt slankere, har fått mer energi og sterkere immunforsvar.

– Råkost er det reneste drivstoffet du kan gi kroppen. Jeg tror ikke maten kan helbrede oss, men kroppen kan kurere seg selv om den får riktig drivstoff. Råkost inneholder masse antioksidanter, vitaminer, mineraler, vann og fiber. I tillegg inneholder det lite av det som er negativt for helsa, som mettet fett, transfett, kolesterol og skadelige stoffer som dannes ved varmebehandling, forklarer han.

Ernæringsfysiolog og forfatter Gunn Helene Arsky er uenig i at man får helsefordeler av å bare spise rå mat.

– Det finnes ingen vitenskapelig støtte for at rå mat er sunnere. Ser man for eksempel på tabeller for vitamininnhold i mat før og etter koking, er ikke forskjellen stor, mener hun.

– Hvis mennesket ikke hadde funnet opp varmebehandling, hadde vi ikke vært så mange som vi er i dag. Varmebehandling er en fin måte å gjøre maten mer fordøyelig på. Dessuten minsker det risikoen for å få i seg skadelig bakterier, fortsetter hun.

Dersom man heller ikke spiser rå fisk og rått kjøtt, mener Arsky dessuten at det vil være vanskelig å få i seg nok proteiner.

– Vegetarianere kan for eksempel få proteiner gjennom bønner, men de kan ikke spises rå. Rå frukt og grønnsaker er sunt og bra – dersom man supplerer med andre matvarer, sier hun, og legger til at ekstreme dietter ofte handler mer om tro enn faktisk nytteverdi.

Sunn sjokolade

For folk flest kan også savnet etter noe så hverdagslig som brødskive med gulost være en utfordring.

– Det går an å venne seg til å bli glad i frukt og grønt. Men det er vel ikke til å komme bort fra at man kan savne enkelte matvarer, sier Caila Hoff, som sammen med Asgeir Brevik holder kurs og foredrag om råkost.

– Men man kan lage mye spennende rå mat også, understreker hun, og lar banan, jordbær, dadler og vanilje forsvinne opp i blenderen til smoothie. Etterpå blendes en rekke ulike grønnsaker til kald grønnsakssuppe. Og kakaosmør, kakaopulver og agavesirup blir til sunn sjokolade.

Råkost

- Råkost er mat som er uraffinert og ikke er varmebehandlet over førti grader. Noen av tilhengerne av rå mat spiser animalske produkter som rått kjøtt, fisk og egg, men det vanligste er å bare spise rå frukt, grønnsaker, nøtter, frø, spirer, oljer og krydder.
- Dietten kommer i flere varianter. Fruktarianere spiser for eksempel kun planters frukter. Noen spiser frukt i den botaniske forståelsen av ordet, og dermed også nøtter og frø. Andre lever på mer ekstreme diettvarianter, for eksempel kun nedfallsfrukt.
- Les mer på www.donngronn.no og www.rawfoodlife.com.

SUNT: Caila Hoff og Asgeir Brevik holder kurs i å lage den maten de mener holder deg friskest: Frukt, grønt, nøtter, frø og annen vegetarmat som aldri har blitt varmet over førti grader. **Foto: Chris Erlbeck**

Vinnere av påskerebusen

Løsningen: 1. Sel 2. Otta 3. Svarstad 4. Vågå 5. Oppdal 6. Guriset 7. Tuva 8. Vinje 9. Liomseter 10. Fondsbu 11. Bygdin 12. Elgå 13. Bagn 14. Lifjell 15. Langedrag.
Førstepremie: Lisbett Enge, Tryms vei 5, 3080 Holmestrand.
Annenpremie: Vera Larsen, Ringshaugveien 116, 3150 Tolvsrød og Heidi E. Haug Skarpås, Snarveien 9, 3122 Tønsberg.

Vinnere av påskekryssordet

Førstepremie: Elisabeth-Rønning Olsen, Flekkenveien 75, 3145 Tjøme.
Annenpremie: Berit Bredholt, Rørkollveien 33, 3160 Stokke og Ragnhild Sakshaug, Rønninglia 46 B, 3153 Tolvsrød.