**Maten vi spiser påvirker kroppssammensetningen**

**Kroppssammensetning = matsammensetning**

Ofte har man hørt uttrykket «du blir hva du spiser». Det er ikke uten grunn. Gjennomfører du en komplett kjemisk analyse av kroppen din så vil analysen vise at den er laget av de samme stoffene som finnes i maten.  En frisk og sunn kropp består av omtrent 60% vann og rundt 20% fett. De resterende 20% består da av proteiner, karbohydrater og de viktigste mineralene i skjelettet.

Utrolig nok kan kroppen hente all energien, strukturelle materialer og signalstoffer som den trenger fra maten vi spiser.  Hemmeligheten ligger i den genetiske informasjonen du arvet fra foreldrene dine, som gir instruksjonene for hvordan næringsstoffene anvendes. Så lenge du gir kroppen din den energien og de næringsstoffene den trenger i tilstrekkelige mengder, vil din genetiske kode sørge for at bitene settes sammen og fungerer etter planen!

**Genetisk er vi tilpasset å spise ubearbeidet mat**

Kroppen har gjennom tusenvis av år lært seg å utnytte næringsstoffene som har vært tilgjengelige. Mennesket er derfor over tid genetisk tilpasset et kosthold som i stor grad har vært dominert av uprosesserte næringskilder som rent kjøtt, fisk og grønnsaker.

**Calanus® Oil – en kilde til sunt marint fett**

Dagens moderne kosthold kan medføre en ubalanse gjennom at vi tilfører kroppen for mye omega-6. Kroppen er tilpasset en viss balanse mellom omega-3 og omega-6 fettsyrer. For å skape balanse må vi spise, eller tilføre kroppen mer omega-3.

Calanus® Oil inneholder disse sunne omega-3 fettsyrene, og skiller seg også fra andre marine oljer ved at oljen foredles svært skånsomt. Det betyr at oljen foredles frem til konsumferdig produkt på en slik måte at næringsstoffene i råvaren finnes igjen i det ferdige produktet i uendret form. Det at raudåta kun spiser alger (planteplankton) og har et kort liv, gjør den til en annerledes kilde til omega-3 fettsyrer enn fisk og torskelever.

https://calanushelse.no/kroppssammensetningen/#form

Øverst i skjemaet

Nederst i skjemaet