



UDDEVALLA SKANSEN ROTARYKLUBB

Veckobrev 2 april 2017, Riverside

Närvarande: 26 medlemmar och 7 gäster: Eva-Britt Lundgren, Ané Lanestam, Lotta Eldborn, Elsy Ericson, Tre Rotarianer: Christer Hassleback och Kurt Hansson Byfjorden, Adli Abouzeedan Örgryte RK
Dagens föredragshållare: Thomas Ericson

Presidenten Stefan Carlsson hälsade välkommen och delade ut Paul Harris fellowship till Thomas Ericson.

Dagens tema: Kärifrisk - nygamla sanningar.

Jag informerade om hur man håller sig frisk i blodkärnen genom rätt kost. Föredraget handlade om s.k. Medelhavsdiet som varit grunden för hälsosam kost för att förebygga komplikationer i kärlsystemet sedan 60-talet. På 60-talet såg man första gången i studier att frekvensen av hjärtinfarkt var lägre på Kreta än i Sverige och att det hade med livsstilen att göra.

Senare har detta bekräftats i åtskilliga vetenskapliga studier.

Thomas presenterade nu de senaste riktlinjerna från The European society of cardiology 2016 med detaljerad information om rekommenderad nutrition för att motverka hjärtinfarkt. Syftet med kostråden är bl.a. att sänka kolesterol värden

Power point fil med bilder bifogas.

Vid pennan

Thomas Ericson