

Vad är nyttig kost? – South Beath

Ivor Cummins: Hej på er! Vi är i Miami Beach och jag har valt veganalternativet, som ni ser. Vi ska gå ut och prata med folk på stranden om nyttig mat. Det blir nog roligt.

Ivor Cummins: Vad skulle du äta om du vill äta nyttigt, och vad skulle du undvika?

Man: Jag försöker tillämpa måttlighet. Ostburgare från McDonald's skulle knappast vara nyttigt.

Man: Amerikaner äter mycket bröd. Det måste vi sluta med. Min läkare har sagt åt mig att sluta, annars får jag diabetes.

Man: Jag äter ketogent. Ketogen kost är det som gäller om man vill ändra sin metabolism.

Ivor Cummins: Vad skulle du fokusera på om du ville äta nyttigt?

Man: Måttlighet, bara.

Ivor Cummins: Allt med måttlighet, alltså? Ingen särskild sorts kost?

Man: Kanske hamburgare eller kycklingvingar på restaurang.

Ivor Cummins: Skulle du dricka läsk och äta pommes frites och bröd, eller bara burgaren?

Man: Bara hamburgaren.

Ivor Cummins: Äter du fett på köttbiten också?

Man: Nej, jag skär bort det.

Kvinna 1: Jag skulle undvika stekt och processad mat.

Ivor Cummins: Det är en bra början. Och bröd, pasta och såna saker?

Kvinna 1: Sånt äter jag inte.

Kvinna 2: Jag tål inte, jag är glutenintolerant.

Kvinna 2: Jag äter inget bröd, ingen pasta, inga kakor, inget roligt...

Kvinna 1: Min favoritkost är...kycklingbitar.

Kvinna 2: Chick-fil-A!

Kvinna 1: Kycklingnuggets är helt underbart.

Man: Om man vill äta nyttigt i USA blir det dyrt. Livsmedelsindustrin tjänar mycket pengar här. Tack för ordet.

Ivor Cummins: Tack själva.

Ivor Cummins: Vad skulle du undvika?

Man: Ärligt talat finns det ingen nyttig mat längre. Det är kemikalier i allt numera.

Ivor Cummins: Stenålderskost, kanske?

Ivor Cummins: Vet man vad lågkolhydratkost är här i Miami? Är det nåt som det talas om i media?

Man: Det stora just nu är stenålderskost.

Ivor Cummins: Ja, det har varit stort ett tag.

Man: Det är ju en variant på det.

Ivor Cummins: Precis.

Ivor Cummins: Känner du till lågkolhydratkost?

Man: Ja, det är bra kost. Jag får snyggare kropp av det.

Ivor Cummins: Man blir deffad.

Man: Precis.

Man: Folk letar alltid efter nya sätt. LCHF är ett sätt att hålla sig smal.

Ivor Cummins: Vad tror ni är viktigast av kost och motion?

Kvinna 1: Kost.

Kvinna 2: Ja, kost.

Kvinna 1: Jag tror att de går hand i hand.

Ivor Cummins: Det gör de i ärlighetens namn. Men vi håller med om att om man får till kosten behöver man inte träna som en galning.

Ivor Cummins: Lågkolhydratkost i allmänhet?

Kvinna: Ja, med mycket protein.

Ivor Cummins: Många nämner protein, men inte så många nämner fett.

Kvinna: Fett också. Jag är inte rädd för fett, bara kolhydrater.

Man: Nu är jag på semester, så jag äter kolhydrater. Men jag försöker undvika det.

Ivor Cummins: Hur undviker ni processad mat?

Man: Jag föredrar hemlagat. Jag kan laga mat själv.

Ivor Cummins: Ja, det är en stor fördel. Så du lagar egen mat av naturliga, riktiga råvaror?

Man: Ja, riktiga växter direkt från jorden.

Ivor Cummins: Jättebra.

Kvinna: Den första gången jag besökte USA, 2009, gick jag upp nästan 20 kilo på fyra månader.

Ivor Cummins: 20 kilo?

Kvinna: Ja. På grund av all läsk, allt bröd och alla hamburgare. Det är mycket kolhydrater i drycken och i brödet.

Man: Du genomgick en ganska stor förändring.

Ivor Cummins: Ser man på! Gratulerar!

Kvinna: Visa intel!

Ivor Cummins: Hur äter du lågkolhydratkost om du äter grönsaker, men inget kött?

Man: Jag äter ändå ägg. Och de här kokosnöterna... Jag ska berätta för dig om kokosnötter. Det är Guds egen supermat. Det går att leva enbart på kokosnötter.

Ivor Cummins: Han är nog vegan.