

## KLIMAAT

## Hitte gaan lewe warm maak vir beeste

**HOËR** temperature weens aardverwarming gaan die lewe in die toekoms moeiliker vir beeste maak, sê prof. Concepta McManus, navorser van Brasilië.

Sy het op die Brahman-wêreldkongres op Parys in die Vrystaat gesê die stying in hitte gaan gepaard met meer in- en uitwendige parasiete. Daarom moet boere seker maak die beeste waarmee hulle boer, is by sulke toestande aangepas. Groter blootstelling aan parasiete sal die beeste aan meer

spanning blootstel en hulle sal makliker siek word en vrek.

Die hitte waaraan die beeste blootgestel word en die hitte wat hulle uitstraal, moet in balans wees. 'n Bees gebruik tot 30% van sy energie om af te koel, wat eerder vir groei gebruik kon word. Spanning weens hitte veroorsaak minder melkproduksie, swakker vertering, bronstyd word benadeel en misgeboortes kan voorkom.

Sy het gesê 'n nuwe metode om te "sien" watter beeste in 'n trop die hitte swakker as die ander verdra, is met 'n infrarooi-kamera wat sowat R20 000 kos. Sulke beeste vertoon rooi. Dit word ook gebruik om bosluise op 'n bees te tel en melkkoors en vrotpootjie waar te neem. Dan kan die boer betyds met behandeling begin.

- CHARL VAN ROOYEN

## WEN!

### GROOT PRYSE OP OESDAG

Kom besoek die RPO se kraampie van 13 tot 16 Mei by die Nampo-oesdag en wen groot pryse! Van dié pryse is vier skape en vier beesgeskenpkappe van R1 000 elk. Vir meer besonderhede, bel die RPO by tel. 012 348 1933 of besoek die webbladsy [www.rpo.co.za](http://www.rpo.co.za)

## DIEET

## Roivleis 'n belangrike deel van dieet, sê Noakes

**"VETTE** is goed vir jou. Dit gaan jou nie doodmaak nie. Jy het dit nodig. Jy kan 'n lamtjoppie se stukkie vet en daardie krakerige hoendervelletjie maar skaamtelos geniet."

Só sê prof. Tim Noakes, bekende sportwetenskaplike. Hy is die afgelope twee jaar lank besig om tradisionele idees van goeie eetgewoontes om te swaai.

Nou het hy met 'n voorste voedingkundige, me. Sally-Ann Creed en twee atlete wat ook kokke is, David Grier en Jonno Proudfoot, saamgespan om 'n kookboek uit te gee wat op sy revolusionêre eetplan gegrond is. Die boek *The Real Meal Revolution* word beskryf as 'n boek wat nie net 'n klomp ou mites omgekeer het nie, dit is ook 'n boek propvol watertand resepte.

Volgens Noakes is die doel van die boek om mense se lewens te verander deur hulle te leer om hul gewig en gesondheid te beheer deur die manier waarop hulle eet. Hoewel dit om gesonde eetgewoontes draai, is dit nie 'n dieetboek nie, maar eerder 'n kookboek.

Dit is nie net nog 'n handlei-

ding wat voorskryf hoe jy elke dag moet eet en hoe om kalorieë te tel nie. Dit verskaf sinvolle redes waarom natuurlike vet gesond is vir jou en waarom koolhidrate jou nooit gaan help om jou gewigsverliesdoelwitte te bereik nie.

Die boek begin met 'n inleiding deur Noakes oor die geskiedenis van die menslike dieet, die industrialisasie van die kosbedryf en hoe dit ons in die posisie gelaat het waar ons nou is. Hy dek 'n hele aantal onderwerpe, soos genetiese aangepaste voedselsoorte, die gevare van graan en die gesondheidsrisiko's agter olies.

Noakes eindig sy inleiding deur diep te delf in die voordele van 'n lae- of geen koolhidrate-dieet.

Sy inleiding word opgevolg met 'n omvattende en praktiese bekendstelling aan 'n nuwe manier van eet deur die bekende voedingskundige Creed.

Sy dek die basiese aspekte van hoe jy jou yskas moet volmaak tot by die manier waarop inkopies vir die nuwe eetplan gedoen moet word. Afgesien van die voordele wat aan elke persoon gebied word, bespreek sy ook die

verskillende mediese toestande en hoe 'n mens voordeel daaruit kan trek as jy jou eetgewoontes verander.

Die rykdom van Creed en Noakes se kennis word saamgevat in drie omvattende lae koolhidraat-lyste wat kos in "rooi", "oranje" en "groen" lyste verdeel. Dit kan lesers help wanneer hulle begin om die manier waarop hulle eet, te verander.

Die ongeveer 50 bladsye van wetenskap en voeding word opgevolg met 200 bladsye spysplesier. Grier en Proudfoot het Noakes en Creed se streng riglyne gevolg en meer as 130 etes daarvolgens ontwikkel.

Die kokke deel langs die pad hope hulpvaardige kookwenke en vertel van sommige van hul persoonlike ervarings toe hulle hul eetgewoontes begin verander het.

Die hoofstukke met resepte sluit in ontbyt, vis en seekos, vleis, pluimvee, bykosse en slaaie, asook onthaal.

Die titel van die laaste hoofstuk is gespesialiseerde resepte en dek meer gevorderde kookmetodes.

Die ontbytidees bestaan uit

eier-*baconnaissance* en lemoensjokolade-roosterkoeke met kaneel-bottersous.

Sommige van die vleismiddagetes wat die oog vang, is geroosterde harissa lamstjops met tamatie-en-komkommersalssa, gebraaide vleis met lemmetjies en 'n branderige beesvleisslaai met kasjoeneute.

Die onthaalhoofstuk dek alles van sousse, kaas, vleis en opdienborde tot stysellose kraakbeskuitjies, tortillas en brood.

Styselvrye bykosse sluit in avokado, ertjie en peppermetslaai met geroosterde poppiesaad.

Afgesien van die omvattende lys van resepte, gee die kokke ekstra wenke en variasies op amper elke bladsy.

Die boek sal in elke mens se smaak val, maak nie saak of jy vet of maer is, las het van diabetes, allergieë of spysverteringsprobleme het nie. Dit is 'n gesonde eetplan vir letterlik elke mens.

Die volgende beginsels vorm die basis vir die eetprogram:

- Beperk die inname van koolhidrate.
- Moenie verwerkte kosse eet nie.



**HIERDIE BLAD IS DEUR DIE ROOIVLEISBEDRYF GEBORG.**

BERIGTE IS DEUR DIE RPO GESKRYF EN VERSKAF. RIG NAVRAE AAN DIE RPO BY 012 348 1933.

E-POS: [rpo@lantic.net](mailto:rpo@lantic.net). WEBWERF: [www.rpo.co.za](http://www.rpo.co.za).