

ENERGIGIVANDE ÄMNE

Protein

Fullvärdigt protein

Fullvärdigt protein med de essentiella aminosyrorna i sådan mängd att de är tillräckliga för kroppens behov.

- Kött
- Fisk
- Fågel
- ägg
- Mjolkprodukter
- Ost

Icke fullvärdigt protein

- Spannmål
- Potatis
- Ärter
- Bönor
- Majs

Kolhydrater

- Spannmål (bröd, pasta, ris, cous cous)
- Potatis
- Frukt och bär
- Sötsaker (godis, läsk, glass, choklad m.m.)

Fett

Samtliga livsmedel innehåller en kombination av de olika fettsyrorna mättat-, enkelomättat- och fleromättat fett, men vissa livsmedel har mycket större mängd av en viss fettsyra än de två andra. Det är det som ligger till grund för varför man kan sortera in olika livsmedel i följande fettsyra-grupper.

Mättat fett

Mättat fett finns i animaliska livsmedel och i en del vegetabiliska oljor. Mat som innehåller mycket mättat fett är till exempel

- fet mjölk och fil
- smör
- ost
- fett kött och charkprodukter som korv och bacon
- grädde, glass och bakverk
- choklad
- kokos- och palmolja

Enkelomättat fett

Enkelomättat fett finns till exempel i

- olivolja och oliver
- rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja
- mandel, hasselnötter, cashewnötter och jordnötter
- avokado
- kyckling

Fleromättat fett

De viktigaste fleromättade fetterna är omega 3 och omega 6. De finns i till exempel

- fet fisk som lax, makrill, sill, strömming och sardiner
- rapsolja och matfetter gjorda på rapsolja
- solros- och majsolja
- olja från dådra, Camelina sativa, som finns i många matfetter
- sesamfrö och sesamfröolja
- linfrö och linfröolja
- valnötter

Transfett

Transfetter bildas när man på kemisk väg härdar flytande växtoljor (enkel- och fleromättat fett). Ett transfett får då egenskaper som liknar de mättade fettets, som t.ex. ökad hållfasthet, högre smältpunkt och ökad hållbarhet. Om man genomför en härdning fullt ut bildas mättat fett, men ofta avbryts härdningen innan dess och då bildas transfetter. Transfett finns i bl.a.:

- Småkakor och kex
- Pommes frites
- Pajer och piroger
- Chokladbollar och andra feta konditoriprodukter
- Snacks
- Lösgodis i form av chokladbitar

Transfett finns även naturligt i mindre mängd i:

- Smör
- Grädde
- Ost
- Fett kött
- Chokladbollar och andra feta konditoriprodukt

Transfett skadligt för hälsan

Transfetter höjer halten av LDL-kolesterol (det onda kolesterolet) och minskar halten av HDL-kolesterol (det goda), vilket i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Mättat fett har samma effekt, men för motsvarande mängd transfettär risken för hjärt- och kärlsjukdomar större. WHO rekommenderar att vi högst bör äta 2 g transfett per dygn.