

Fett på rätt sätt

Fett är ett näringsämne med viktiga funktioner i vår kropp; det ger oss energi, det behövs för att bygga och reparera celler samt för att bilda hormoner och andra viktiga ämnen. Äter man mycket fet mat riskerar man emellertid att öka i vikt. Det gäller att äta lagom mängd fett, men också att äta fett av rätt sort!

Det är skillnad på fett och fett

Fett består av fettsyror som kan vara mättade, enkelomättade eller fleromättade.

De mättade fettsyrorna höjer kolesterolvärdet och ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Mättat fett finns i feta mejeri- och charkuterivaror som grädde, crème fraiche, smör, ost och korv.

Omättade fettsyror, enkel- och fleromättade, bidrar till att sänka kolesterolvärdet. Omättat fett finns framförallt i vegetabiliska oljor som raps- och olivolja, mjuka och flytande matfetter, fisk, nötter och mandlar.

Omega-3 från fisk kan hjälpa till att hålla hjärtat friskt genom att det sänker blodtrycket och minskar risken för blodpropp. Omega-3 från växtriket sänker kolesterolvärdet.

Två goda råd som hjälper oss att äta rätt fett är därför att:

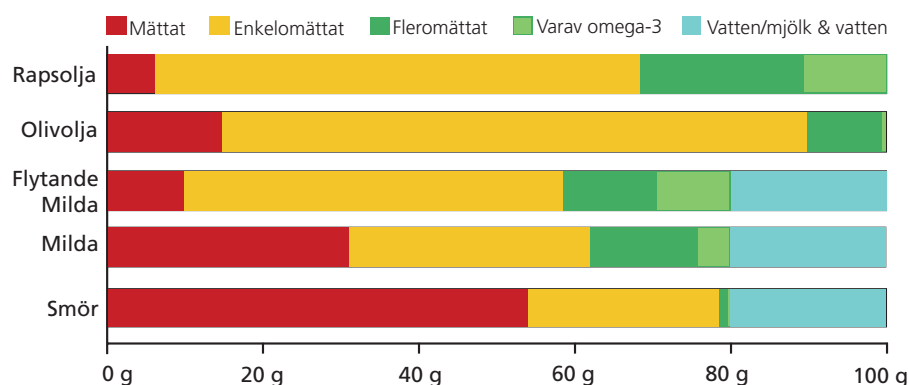
- byta till flytande margarin eller olja när man lagar mat,
- äta fisk ofta (gärna 2–3 gånger i veckan).

Vilken olja är bäst?

Rapsolja innehåller en stor del enkelomättat fett, endast lite mättat fett och en hel del omega-3-fett. Den är neutral i smak och färg. Även olivolja innehåller en stor del enkelomättat fett, dock mycket lite omega-3. Olivoljan är mer karaktäristisk i sin smak. Både raps- och olivolja är nyttiga och bra oljor att använda till dressingar, marinader, majonnäs, wokning och stekning.

Oljor med större del fleromättat fett som solrosolja och linfröolja är mycket känsliga för värme och bör endast användas i kalla rätter (t.ex. dressing).

Fettsammansättning i några vanliga matfetter



Rapsfrön innehåller 30–40 procent olja.

BILD: Michael Malmberg



Rapsoljan, med hög andel enkelomättade fetter, är en nyttig och bra olja att använda till bl.a. dressing och stekning.

BILD: Veronika Svansson