

FEDTS BETYDNING FOR DIT HELBRED

Mættede vs umættede fedtsyrer



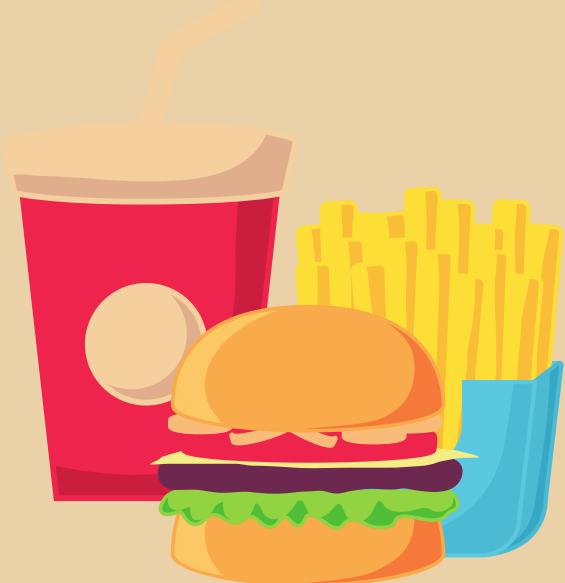
- Mættede fedtsyrer findes i mejeriprodukter, kød og æg og bør intages i moderate mængder
- Enkelumættede og flerumættede fedtsyrer, der findes i nødder og vegetabiliske olier, anses for sunde i moderation

Omega-3 fedtsyrer



- Vital for cellestabilitet, hukommelse og immunforsvar
- Findes i fed fisk og visse plantebaserede kilder

Transfedt:



- Skadelig for blodmetabolismen og øge kolesterolniveauet
- Findes i forarbejdede fødevarer og bør undgås

Madlavning Forberedelse



- Raffinerede olie er bedre til madlavning, koldpressede olie til salater
- Overophedning af jomfruolie kan producere transfedt og tage vitaminer

Udskiftning af usunde fedtstoffer



- Sunde fedtstoffer omfatter uraffineret linolie, valnødder og koldtvandsfisk
- Usunde fedtstoffer omfatter mejeriprodukter med højt fedtindhold, rødt kød, forarbejdede fødevarer og sukkerholdige drikkevarer

Forholdet mellem mættede og umættede fedtsyrer bør være omkring 1:2
Det anbefalede indtag er 1 gram fedt pr. 1 kg kropsvægt
Undgå at intage overskydende kalorier fra fedt



Co-funded by
the European Union



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.