

Hälsosam kost

Studier och effekter när det gäller frukt och grönsaker.

Vad händer om man äter lite frukt och grönsaker eller inget alls?

Enligt livsmedelsverket är ett rekommenderat frukt- och grönsaksintag 500 gram för en vuxen person. Det kanske låter mycket, men om man tänker på att det bara gäller 3–4 frukter och ca 2 nävar grönsaker om dagen så är det nog inte så svårt att få i sin den mängden. I en brittisk studie där 14 000 deltagare, kvinnor och män deltog, hittades en koppling mellan det psykiska välmåendet och konsumtionen av frukt och grönsaker. Personer som åt det rekommenderade intaget mådde bättre mentalt och hade även en bättre hälsa, till skillnad från de som åt för lite frukt och grönsaker. Det märktes också att de som konsumerade mest mådde allra bäst. En svensk får i genomsnitt i sig ca 300 gram frukt och grönsaker om dagen. Och i Sverige är det ca 17 % av befolkningen som äter det rekommenderade dagsintaget på 500 gram.

Är det farligt att äta en stor konsumtion av frukt och grönsaker?

På senare tid har det gjorts en rad olika studier och i en studie från Imperial College London tycker dem att vi bör äta mer än vad som är rekommenderat, nämligen 800 gram frukt och grönsaker. De menar att genom att en stor mängd med frukt och grönsaker kan minska risken för olika sjukdomar. Som det ser ut så är livsmedelsverket positiva till detta så inom en snar framtid är det säkert ändrat till ett högre intag. Det som är viktigt att tänka på är ju inte att det handlar om att hela kosten ska ändras till att bara äta massa frukt och grönsaker, utan det handlar om att variera måltiderna.

Hur mår kroppen och vad är det som är så bra med frukt och grönsaker?

Om man jämför en person som inte äter frukt och grönsaker mot en som äter det, finns det skillnader på hur kroppen mår. Bland annat gör frukt och grönsaker dig lyckligare, och minskar risken till en rad olika sjukdomar som till exempel cancer, hjärtsjukdomar, stroke och att dö i förtid. I studien från Imperial College London kunde de bland annat koppla frukterna äpplen, päron och citrusfrukter till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och de kunde också koppla grönsaker, exempel gröna grönsaker som spenat, gula grönsaker som paprika och korsblommiga växter som fläder till minskad risk för cancer. Det som gör att det är så bra att få i sig en viss mängd av frukt och grönsaker är att det kan hjälpa till att sänka kolesterolet, blodtrycket och att det bland annat boostar hälsan i våra blodkärl och i vårt immunförsvar. Genom att äta mer frukt och grönsaker får vi även i oss viktiga näringsämnen som kan vara svåra att få i sig tillräckligt av. De innehåller bland annat fibrer och folat/folsyra, men också en mängd bra vitaminer ex. vitamin C, K och B6 och de innehåller även kalium och antioxidanter (ex. karotenoider).

Vad är skillnaden på ekologisk och icke ekologiska frukt & grönsaker?

En ekologisk odling av bland annat frukt och grönsaker till skillnad från en vanlig odling, är att man inte får använda konstgödsel och syntetiskt framställda kemiska bekämpningsmedel. Däremot får man använda naturligt förekommande bekämpningsmedel som till exempel svavel. För att veta om livsmedel är ekologiska kan man oftast kolla det genom olika märkningar på produkterna. I Sverige måste alla som vill märka sina livsmedel som ekologiskt certifieras och kontrolleras av ett godkänt kontrollorgan. För att ett livsmedel ska få vara ekologiskt märkt måste de innehålla minst 95% ekologiska ingredienser.

Kända märkningar, se bild.



Är ekologiska frukt och grönsaker nyttigare?

Av den forskning som finns tyder inget på att ekologisk mat innehåller mer näring än någon annan mat. Det finns studier som visar att viss ekologisk mat kan innehålla högre halter av antioxidanter, men skillnaden är väldigt liten och påverkar inte den mängd vi får i oss. Det går med andra ord inte att säga om ekologisk frukt och grönt är nyttigare, utan det viktigaste är att äta mycket frukt och grönt, oavsett hur de är odlade.

Är svensk frukt och grönsaker bättre än från utlandet?

Ska man tänka på miljön och onödiga flygtransporter så är alltid frukt och grönt som är närodlat bäst. Skillnaden med frukt och grönt från Sverige och utlandet är att viss frukt som Sverige inte kan odla måste importeras från utlandet. En annan anledning är att skörden inte heller kan lagras hur länge som helst och då behövs importen för att konsumenterna ska få de de önskar även när den svenska skörden tagit slut. Den importfrukt som dominerar är bananer, citrusfrukt, äpplen och päron. Importen av alla produkter under de senaste tio åren har ökat och är dubbelt så stor nu som då. Den importgrönsak som dominerar är tomaten, och står ensamt för nästan hälften av det totala importvärdet av grönsaker.

Vad tycker jag om effekterna av frukt och grönsaker?

I mina yngre dagar var frukt och grönsaker min värsta fiende, men för 6 år sedan fick jag upp ögonen för all variation av frukt och grönsaker, och jag har även vågat testa på olika produkter jag aldrig tidigare ätit. Idag äter jag mer grönsaker än frukt, där ca 80% grönsaker äts till varje middag. Jag har inte märkt av att jag blivit något piggare av att äta grönsaker, men däremot när jag får i mig extra frukt känner jag att energin kommer fram. Jag har även lagt märke till att när man får i sig mer frukt förvinner sötsuget, och att man får en mättnadskänsla. Jag har även ett bra immunförsvar som jag märkt av när jag haft personer omkring mig med diverse sjukdomar, och inte blivit smittad, och jag tror nog att mitt grönsaksintag ändå har en påverkan på det. Jag tycker också att vi ska uppmärksamma de ekologiska produkterna och hjälpa till att få en bättre miljö på så sätt, att göra en liten sak som att välja ekologiskt kan göra stor skillnad i världen.

Källförteckning

<https://www.mabra.com/forskare-frukt-och-gronsaker-gor-dig-lyckligare/>

<https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/tio-frukter-om-dagen-sa-mycket-minskar-riskerna>

<https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/livsmedelsverket-positiva-till-ny-studie>

<https://www.expressen.se/halsoliv/halsa/forskare-at-mer-frukt-och-gront---lev-langre/>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/frukt-gront-och-baljvaxter>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/ekologisk-mat1>

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/miljo/markesguiden.pdf>

https://www2.jordbruksverket.se/download/18.c005327157b9796407abc7d/1476427356306/ra16_22.pdf

Youtube-klipp relaterat till detta ämne

<https://www.youtube.com/watch?v=V09fszEf8oE>