



Välj rätt matfett

Mättat, enkelomättat och fleromättat fett

Olika fetter påverkar kroppen på olika sätt. Generellt kan man säga att mättat fett höjer kolesterolhalten i blodet, medan enkel- och fleromättade fetter sänker den. Kolesterol är en fjärde typ av fett, och för mycket av det i blodomloppet kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar. Höga kolesterolvärden beror i regel på för hög konsumtion av mättat fett, inte för hög kolesterolkonsumtion.

Att skilja de olika fetterna åt är ganska lätt, ju fastare konsistens ett fett har i rumstemperatur desto högre halt av mättade fetter innehåller det.

Fast matfett – smör och margarin

Fasta matfetter innehåller mycket mättat fett. Smör och margarin är fasta fetter. Smör görs av mjölkfett (grädde) medan margarin görs på vegetabiliskt och/eller animaliskt fett (fiskolja, ister, talg).

Hushållsmargarin och delikatessmargarin har båda en fetthalt runt 80 %, det förstnämnda tillverkas av vegetabiliskt och animaliskt fett, det sistnämnda endast av vegetabiliskt fett.

Smör och margarin kan användas på smörgåsar, till bakning och matlagning.

Bredbart matfett – blandfetter, bordsmargarin och lättmargarin

En stor nackdel med smör och hushållsmargarin är att de är så hårda vid kylskåpstemperatur att det är svårt att alls bre en smörgås med dem. Blandfetter och bordsmargarin har mjukare konsistens och säljs i bordsaskar.

Lättmargariner innehåller ungefär 40 % fett och är endast avsedda för att användas på bröd.

Flytande matfett – margarin på flaska

Flytande margariner baseras på vegetabiliska fetter och har en fetthalt på 80 %. De innehåller huvudsakligen omättade fetter och kan ersätta fast margarin eller smör vid matlagning och bakning.