

Zoe Harcombe – intervju (Breckenridge 2017) – förhandstitt 1

Andreas Eenfeldt: Är smör farligt?

Zoe Harcombe: Först består smör inte enbart av mättat fett. Det är ett vanligt missförstånd. Ett av de föredrag jag håller på konferenser handlar om olika fetter. Där understryker jag att all mat som innehåller fett innehåller fett av alla tre slag, alltså mättat, enkelomättat och fleromättat. Ett annat mycket intressant faktum om fett är att de enda livsmedel som innehåller mer mättat än omättat fett är mejeriprodukter. Kött innehåller alltså mest omättat fett, ägg innehåller mest omättat fett, och till och med ister innehåller mest omättat fett, främst enkelomättat. Så tanken att vi skulle kunna undvika mättat fett, eller enbart äta mättat fett, är befängd.