

Zoe Harcombe – intervju (Breckenridge 2017) – förhandstitt 2

Zoe Harcombe: Allt som innehåller fett innehåller mättat fett. Vi får höra att omättat fett är fantastiskt och att mättat är farligt. Hur kan man tro på såna dumheter? Varför skulle naturen eller Gud, eller vad man nu tror på, göra så att allt vi behöver äta för att må bra innehåller nåt som är livsfarligt? Om man ser till vad man behöver äta för att tillgodose näringsbehovet. Man behöver inte kolhydrater, det vet vi inom riktig mat-världen. Man behöver essentiella fettsyror, fettlösliga och vattenlösliga vitaminer, mineraler och essentiella aminosyror. Och det återfinns främst i animalisk föda. Allt som innehåller dessa livsviktiga näringsämnen innehåller också mättat fett. Tänk att Moder Jord skulle säga: "De måste äta animalisk föda för att överleva, men jag skojar till det lite genom att slänga in mättat fett också, som gör dem sjuka..." Det är ju rent nonsens.