

Peter Ballerstedt – föredrag i San Diego 2017 – förhandstitt 2

Allt protein är inte likvärdigt. När ni läser en näringsförteckning bör ni komma ihåg att proteinvärdet anger råprotein. Råprotein är inget annat än det totala kväveinnehållet, utan vätska gånger 6,25. Man utgår från att allt kväve i livsmedlet utgör en del av protein, och protein innehåller 16 % kväve. Det är ett väldigt tveksamt antagande för växter, men så räknar man. Bönorna innehåller då lite mer protein än tillagat nötkött, men när man tittar på smältbarheten är det stor skillnad. Att man kan smälta och absorbera det innebär inte att kroppen kan använda det. Därför har man nåt som kallas "biologiskt värde", och räknar man in det, innehåller köttet tre gånger så mycket användbart protein än bönorna.

Då säger folk att om vi äter grödorna själva räcker de till fler människor. Djur ger ungefär ett kilo användbart protein per 1,4 kilo protein som de äter. Så ja, det går åt mer för att få ut ett kilo djurprotein. Men det biologiska värdet i animaliska livsmedel är ungefär 1,4 så stort som i vegetabiliska. Det går alltså på ett ut. Dock: "Att avleda spannmål från djurproduktion till människoföda skulle i längden ge en mycket liten proteinvinst och försämra kvaliteten och variationen i kosten." Det vore förresten också dåligt för miljön.