

Trudi Deakin – intervju (PHC London 2018) – förhandstitt 2

Kim Gajraj: Vilken är då den bästa kosten för att få i sig de bästa fetterna?

Trudi Deakin: Äkta kost, det vill säga livsmedel i deras naturliga form. Vi får ofta frågor om smörgåsfett. Om man tittar på innehållsförteckningen på ett paket smörgåsmargarin så är det en lång lista. De görs dessutom av raffinerade vegetabiliska oljor. När man köper vegetabilisk olja i mataffären så är det ofta bilder på blommor på flaskan. Solrosolja har solrosor på etiketten. Det ger ett intryck av att produkten är nyttig. Men raffineringen av solrosor till olja är ingen vacker syn. Det är mycket upphettning och tillsättning av kemikalier som hexan. Oljan deodoriseras och bleks. Så den vegetabiliska oljan är i slutändan inte alls naturlig, utan förvanskad. När vegetabiliska oljor hettas upp kan de bli ännu onyttigare. Vegetabiliska oljor är alltså inte nyttiga. När de blir till smörgåsmargarin så är det ännu värre.

De oljor som man bör äta är de som inte har behandlats med upphettning eller kemikalier. Det kan vara extra jungfruolja av oliver eller kallpressad rapsolja.

De naturliga fetter som våra far- och morföräldrar åt är jättebra! Innehållsförteckningen för smör är just smör, ibland med salt. En eller två ingredienser. Kokosolja, jungfrukokosolja, innehåller bara kokos. Sen har vi avokado som är rik på naturliga fetter. Fet fisk ger oss omega-3 i helt obehandlad form. Det är fantastiska naturliga fettkällor.