

## **Scott Murray – intervju (PHC 2018) – förhandstitt 1**

**Ivor Cummins:** När det gäller nyttigt fett har ju allmänheten indoktrinerats och nästan hjärntvättats i 50 år med budskapet att fett är dåligt. Så vi kanske skulle kunna räkna upp några mindre kontroversiella nyttiga fetter, och sen några som kanske är gränsfall. Vilka fetter börjar folk förstå är nyttiga?

**Scott Murray:** Det kommer nog snart att bli avokadobrist i världen. Man vill att folk ska fokusera på enkelomättade fettsyror och om de ska äta fleromättade fettsyror bör det vara omega-3-källor. Jag har en bild i mitt föredrag som handlar om hälsovinster med livsmedel. I vissa delar av världen avråds man från lax och nötter för att de innehåller för mycket fett, mindre än brödrostspajer och söt yoghurt.

Vi behöver se till att människor äter tillräckligt med lax och fiskrätter kompletterat med jungfruolivolja och avokado, och att de i möjligaste mån undviker att steka mat i vegetabilisk olja. Det behöver vi titta mer på. Vad steker man sin mat i? Vad steker restaurangerna i? I Liverpool där jag arbetar är det mycket fish and chips-ställen. Jag har besökt några stycken för att ta reda på vad de steker och friterar i.

Det gäller att lära folk att fett kan och bör ingå i kosten, men kanske inte främst till stekning. Jag är lite orolig för att när människor får höra att fett är bra så tolkar det som att de kan äta på McDonald's eller KFC och steka i vegetabilisk olja, men det är inte det som det betyder. Det behöver vi förtydliga.