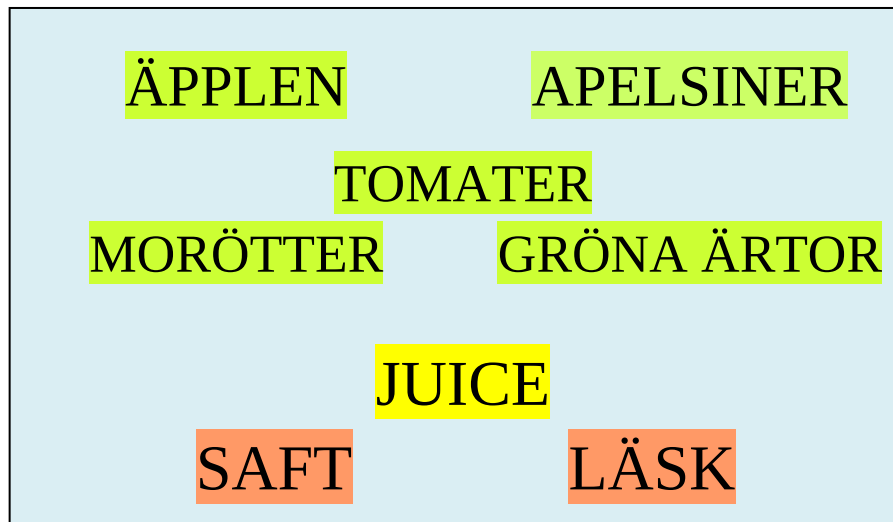




FRUKT & GRÖNT för HÄLSA

Märkning för Konsumenter

Göran Petersson

Denna översikt syftar till att enkelt och tydligt signalera *grönt*, *gult* eller *rött* för bra *frukt & grönt* och sötade faror som *saft & läsk*. Korta förklaringar bygger på oberoende biokemisk granskning av [antioxidanter](#) och [kolhydrater](#). Den som vill veta mer får länkar till rapporter och sökord till annan läsning. En tidigare guide finns också för dagligt val av [frukt och grönt för antioxidanter](#).

Uppföljning 2012 av tidigare rapporter för
[Cancer- och Allergifonden](#)



Tre vitala mål för folkhälsa

Urvalet av produkter med koppling till frukt och grönt har gjorts för att tydligt kontrastera bra och dåligt. Detta upplägg visar också på de stora möjligheterna till förbättringar särskilt på följande tre områden.

Bättre val för antioxidanter: Rekommendationer för frukt och grönt skiljer nu sällan mellan bra och mindre bra alternativ trots forskningsrön om mycket olika nivåer särskilt för antioxidanter. Här betonas skillnader för vanliga slag av frukt och grönt. Hänsyn till hälsa måste gå före hänsyn till affärsintressen kopplade till olika produkter.

Källor: [Frukt för Hälsa](#) och [Frukt och Grönt](#)

Frukt och bär utan dolt socker: Handelns produkter av typ ketchup, äppelmos, sylt, soppor och krämer innehåller ofta förfärande mycket dolt socker. Alla goda krafter behöver motverka att fantastiska frukter och bär förstörs till hälsofarligt sockerskräp.

Källa: [Antioxidanter och socker](#)

Stopp för sötade drycker: Bärсаft, äppeldryck och apelsinläsk visar hur frukter och bär missbrukas för att prångla ut drycker med mycket socker. Stopp för alla sötade drycker kan vara det effektivaste och enklaste sättet att motverka övervikt och diabetes. Här kan föräldrar, lärare, makthavare, kändisar och alla andra lätt bli föredömen genom att alltid välja vatten framför sötade drycker.

Källor: [Kostråd mot diabetes](#) och [Kostråd mot övervikt](#)

Frukt – Märkning för hälsa
Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- grön*  **Äpplen** lysande [dagligt hälsoval](#)
Viktiga antioxidanter av typ [flavonoider](#)
Skurna för frukostfil och lunchsallad
Lyfter fram egen och andras hälsoprofil
Källa: [Frukt för Hälsa](#)
- grön*  **Apelsiner** och småcitrus viktigt [dagligt val](#)
Citrustypiska [flavonoider](#) som antioxidanter
Bjuder även på viktiga gula [karotenoider](#)
Mycket naturlig askorbinsyra - vitamin C
Källa: [Frukt för Hälsa](#)
- gul*  **Päron** mindre bra än äpplen
Lägre [innehåll](#) av antioxidanter
Omväxling i smak och utseende
Källa: [Frukt för Hälsa](#)
- gul*  **Bananer** mest bara lite energi
Lågt [innehåll](#) av antioxidanter
Mer socker än i äpplen och apelsiner
Källa: [Frukt för Hälsa](#)
- röd*  **Äppelmos** mest en sockerfara
Ofta uppemot 30 % [socker](#) i butikens burk
Mosning och sötning sänker äpplets värde
Källa: [Antioxidanter och socker](#)

Frukt – Märkning för hälsa
Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- grön*  **Blodgrape** speciell frukt för hälsa
 Rödfärgas som tomat av karoten [lykopen](#)
 Mycket av citrusflavonoiden [naringenin](#)
 Juice med fruktkött utmärkt energidryck
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- gul*  **Juice** av frukter som apelsin sällan ideal
 Fruktjuice nästan alltid sämre än frukten
 Juice höjer [blodsocker](#) mer och snabbare
 Olämplig måltidsdryck men bättre energidryck
 Källa: [Välj frukt](#)
- gul*  **Vitamindrycker** ofta söta hälsorisker
 Enstaka tillsatser dålig ersättning för dålig kost
 Risker med exempelvis [askorbinsyra](#) och [järn](#)
 Källa: [Välj frukt](#)
- röd*  **Äppeldryck** dåligt val speciellt till mat
 Ofta uppåt 10 % socker i äppel- och pärondryck
 Problematiskt med [söta drycker i automater](#)
 Källa: [Välj frukt](#)
- röd*  **Läsk** öppnar upp för [diabetes](#) och [fetma](#)
 Typiskt uppemot 50 sockerbitar på 1,5 liter
 Tjusiga fruktetiketter men minimalt med juice
 Ansvar för vuxna att [stoppa läsk](#) till barn
 Källa: [Apelsinläsk med socker](#)

Bär – Märkning för hälsa
Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- grön*  **Bär** utmärkta som färska eller djupfrysta
 Färgglada [antocyaniner och andra flavonoider](#)
 Välj blåbär, björnbär, hallon och jordgubbar
 Se upp för osund kommers med [sötade bär](#)
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- gul*  **Vindruvor** med plus för blå och röda
 Instabila [flavonoider](#) som antioxidanter
 Mycket druvsocker höjer blodsockret
 Källa: [Frukt för Hälsa](#)
- röd*  **Nyponsoppa** och **Blåbärssoppa** starkt sötade
 Kolla innehållet i butikens [soppor och krämer](#)
 Ofta bäst att satsa på färska och frysta bär
 Källa: [Antioxidanter och socker](#)
- röd*  **Sylt** på butikshyllan sällan hälsosam
 Ofta uppemot hälften dolt socker i [sylt](#)
 Sänker värdet av jordgubbar, hallon och lingon
 Källa: [Antioxidanter och socker](#)
- röd*  **Saft** sockeraffär med hjälp av bär
 Typiskt ca 10 % socker som i läsk men lite bär
 Spädning av koncentrerad saft ökar drickandet
 Lightdrycker medför mest sötmaberoende
 Källa: [Antioxidanter och socker](#)

Frukt & Grönt – Märkning för hälsa
Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- grön*  **Tomater** naturligt [dagligt hälsomedel](#)
 Den röda karoten [lykopen](#) välkänd skyddsfaktor
 Både ekologiska och växthusodlade är giftfria
 Hör hemma särskilt i [sallad till lunch](#)
 Källa: [Frukt för Hälsa](#)
- grön*  **Paprika** en färgstark nyttighet
 Mycket [betakaroten](#) i röd paprika
 Alternativ till rivna morötter
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- grön*  **Vattenmelon** uppfriskande hälsoplus
 Ett av få alternativ till tomat för [lykopen](#)
 Lyfter salladens attraktion och hälsovärde
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- gul*  **Ananas** billig söt prydnad
 Mer [socker](#) än i apelsiner och ännu mer på burk
 Lite fria antioxidanter och lågt hälsovärde
 Källa: [Ranking of Pineapple](#)
- röd*  **Ketchup** dålig söt ovana
 Mycket socker eller sötningsmedel
 Ofta aspartam efter [larm om sukralos](#)
 Visar tydligt fram dålig hälsoprofil
 Källa: [Antioxidanter och socker](#)

Frukt & Grönt – Märkning för hälsa
Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- grön*  **Morötter** bättre rårivna än kokta
 Säker källa till [betakaroten och vitamin A](#)
 Matfett eller dressing förbättrar upptaget
 Rivna morötter grund för lunchsalladen
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- grön*  **Lök** utmärkt både röd och gul till maten
 Hög halt av effektiva [flavonoiden quercetin](#)
 Rödlök går bra med tomat i lunchsalladen
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- grön*  **Purjolök** och **Broccoli** bra gröna val
 Ger den säkra [flavonoiden kempferol](#)
 Platsar till både sallad och varmrätt
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- grön*  **Gröna ärtor** suveräna dagliga hälsobomber
 Hög innehåll av viktiga [karotenoiden lutein](#)
 Vitamin E som varianten [gamma-tokoferol](#)
 Tinade för salladen och även för varmrätten
 Källa: [Frukt och Grönt](#)
- gul*  **Majs** bäst som upptinade vackra korn
 Den gula karotenoiden [zeaxantin](#) ett stort plus
 Majsstärkelse och majsoljans [omega-6](#) mindre bra
 Källa: [Frukt och Grönt](#)