

Dette lurere vi på om mat

Elise, Tuva og Johanna fra 7b på Marienlyst skole i Oslo fikk låne Birger Svihus i en time. Han forsker på mat og matvarer og jobber på Universitetet i Ås. Her er litt av det de spurte om:

Av Pernille Amdahl | Publisert 15.08.2019 | Oppdatert 03.03.2020

Del ↗ | Last ned ↓

Bilde av de tren jentene som hadde spørsmål om mat

Nysgjerrige elever fra 7b på Marienlyst skole i Oslo. Illustrasjon: Melkeveien designkontor

Er det sunnere med pasta enn med ris?

Ja. Hvit ris inneholder lite annet enn stivelse, og veldig lite vitaminer og mineraler. Selv om pastaen ikke er laget av fullkorn, er den bedre fordi den inneholder mer vitaminer enn risen.

Hvis man tenker på at maten ikke skal fraktes over for lange strekninger, er det også bedre å bruke pasta. Kornet vokser nærmere oss enn det risen gjør.

Hva er best: Mye godteri én dag i uka eller litt godteri nesten hver dag?

Det er verre å spise godteri ofte enn å samle det på én dag. Hvis man spiser søte ting ofte, verner hjernen seg til det. Da kan man få et søtsug som gjør at man får lyst på sukker hele tiden. På den andre siden: Når man først spiser sukker, er det heller ikke lurt med altfor store mengder. Det kan overbelaste kroppen. Leveren må jobbe hardere, og man kan bli ganske dårlig. Det har jeg opplevd selv når jeg har spist mye smågodt.

Hva anbefaler du folk som er mye i aktivitet å spise til frokost?

Grove brødskeer med næringsriktig pålegg, som ost, eller kanskje makrell i tomat. Et par skiver er bra, men noen av de mest aktive trenger kanskje tre. Det er viktig med gode energikilder. Det går an å spise frokostblandinger også, men det blir fort litt mye sukker. Melk er fint å drikke til frokosten.

Hva er sunnest av søtpotet og vanlig potet?

De er ganske like, men søtpoteten har litt høyere sukkerinnhold, noe som ikke alltid er så bra. Den vanlige poteten har også flere mineraler og vitaminer, blant annet har den mye C-vitaminer. Alt i alt er vanlig potet litt sunnere. Det er dessuten en mer kortreist grønnsak enn søtpoteten, som kommer fra tropiske områder langt unna oss.

Har du tre råd til unge mennesker om kosthold?

Ja! Jeg har mange. Men dette er aller viktigst:

1. Spis variert: Tenk på mat som en glede, og sørg for å spise litt av alt. Prøv å lære deg å like det du ikke liker fra før.
2. Ikke spis for mye sukker: Når folk blir syke av maten de spiser, er det ofte fordi den inneholder for mye sukker. Det viktigste er å unngå for mye sukkerholdig drikke, for eksempel brus med sukker.

3. Lag mat: Når du lager maten selv, blir den som regel litt sunnere. Grønnsakene er friskere, og kjøttet eller fisken er of tere rent. Og så tenker du lettere på maten som en positiv ting.

Kropp og helse

Mat

Meldinger ved utskriftstidspunkt 8. august 2022, 09.41 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.