



# Påhoppade potatisar och missförstådda morötter

2



**n** nyckelhålet på  
restaurang.

Nyckelhålscertifierad restaurang. Läs mer på [nyckelhalsrestaurang.se](http://nyckelhalsrestaurang.se)



# Vad är nyttigt?

Har du hört talas om begreppet GI? Det är ett mått på kolhydraters upptagshastighet. I den tidiga diskussionen om GI råkade av misstag potatis och morötter hamna i skamvrån. Nu har dock GI vidareutvecklats (till GL) och hänsyn tagits till verkligheten. Då blir det återigen självklart att potatis och morötter på alla sätt är utmärkta produkter.

GI, GL, socker och fett - det är inte lätt att hänga med i hälsodiskussionen. Risken finns också att för mycket fokus på detaljer gör att vi missar helheten. En produkts påverkan på välbefinnande och hälsa handlar till stor del om mängd, frekvens och sammanhang. Till och med ”supernyttiga” produkter som exempelvis äpplen kan överdoseras (även om det inte händer så ofta). Å andra sidan kan visst chokladbiskvier ingå i ett bra ätande, om än inte varje dag och i megaformat.

- Har du någonsin överdoserat det ”nyttiga” så att det sänkt ditt välbefinnande?

- Har du små ”unna-dig” produkter?

