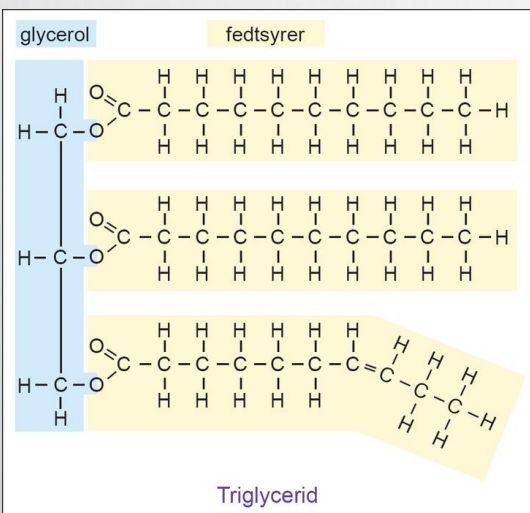


FEDTSTOFFER OG SUNDHED

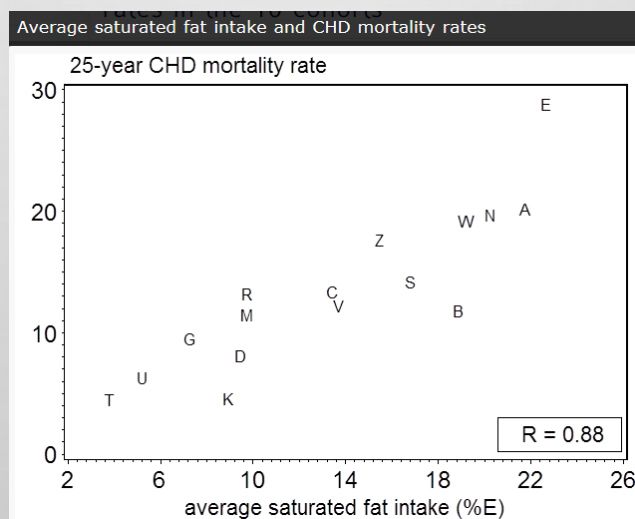
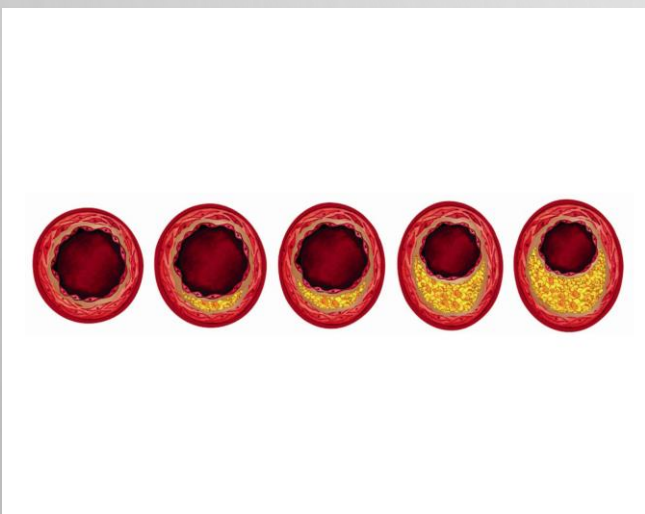
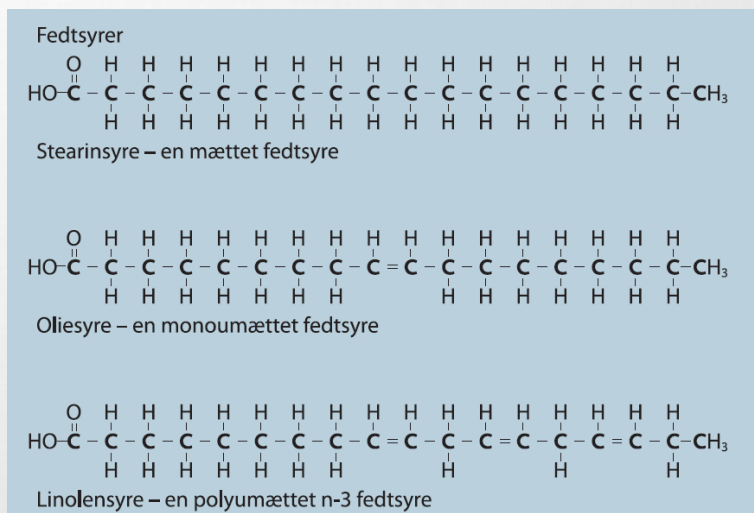
FEDT I KOSTEN

- VI FÅR FEDT FRA BÅDE ANIMALSKE OG VEGETABILSKE FØDEVARER
- FORDELINGEN AF FEDTTYPER VARIERER MELLEM FØDEVARERNE



TYPER AF FEDT

- TRIGLYCERID UDGØR NÆSTEN ALT FEDTSTOF I VORES KOST
- FEDTSYRERNE I TRIGLYCERIDER KAN VÆRE MÆTTEDE, MONOUMÆTTEDE OG FLERUMÆTTEDE



SUNDHED

- TYPEN AF FEDT HAR BETYDNING FOR VORES SUNDHED
- MÆTTET FEDT ØGER RISIKOEN FOR HJERTEKARSYGDOMME

