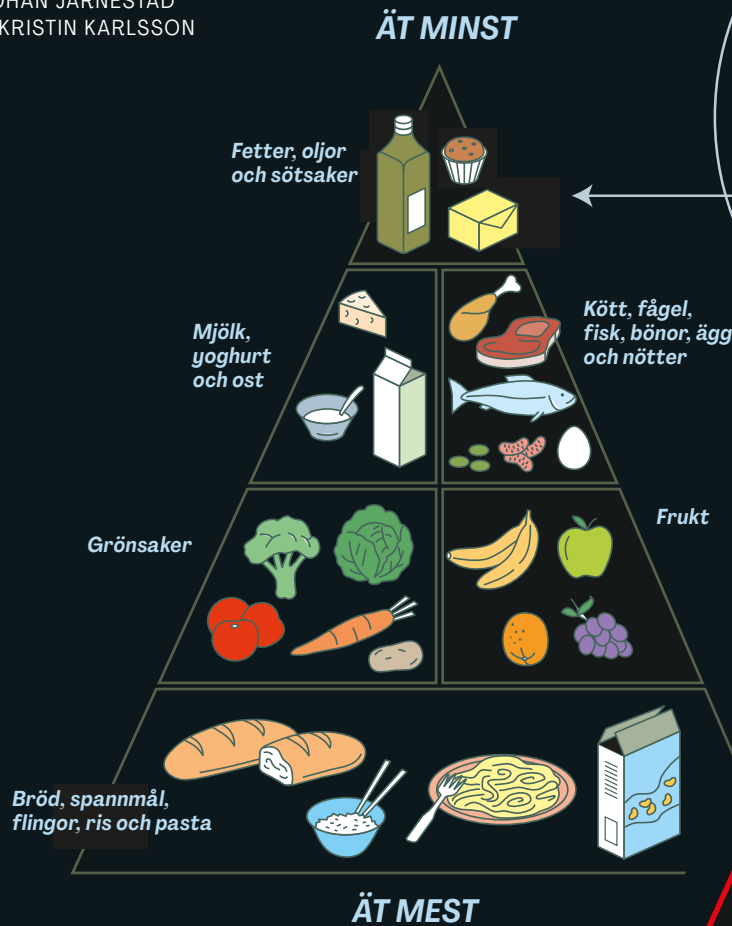


Så skiljer sig kostråden från varandra

AV JOHAN JARNESTAD
OCH KRISTIN KARLSSON



DEN KLASSISKA PYRAMIDEN

I den klassiska kostpyramiden, som togs fram i Sverige i början av 1970-talet, återfinns grönsaker och frukt i pyramidens breda botten. Den visar hälsosam basföda som man ska äta mycket av. När kostmodellen först lanserades bestod pyramidens spetsiga topp av bland annat rött kött, som man alltså inte ska äta särskilt mycket av.

DE NYA AMERIKANSKA KOSTRÅDEN

De nya amerikanska kostråden går helt på tvärs mot decennier av samlad forskning. Rött kött, ett tråg med köttfärs och en ostbit är sådant som rekommenderas att man äter mycket av. Även broccoli, morötter, gröna ärtor och bönor placeras på samma nivå som det röda köttet. Fullkornsprodukter som exempelvis bröd och havregryn anses inte lika viktiga att äta.

