



Lena Nyberg

Dr Med vet

Ansvarig Hälsa & Nutrition

Mjölken vår allsidigaste föda

..Knappast något annat livsmedel har en så mångsidig användning som mjölk

...Intet annat innehåller så många för organismen oundgängliga näringsmedel

...Den är på en gång kött, bröd och grönsaker

Iwan Bolin, Vår Föda, Tidens förlag 1933

Livsmedelsverkets allmänna **kostråd** för mjölkprodukter:

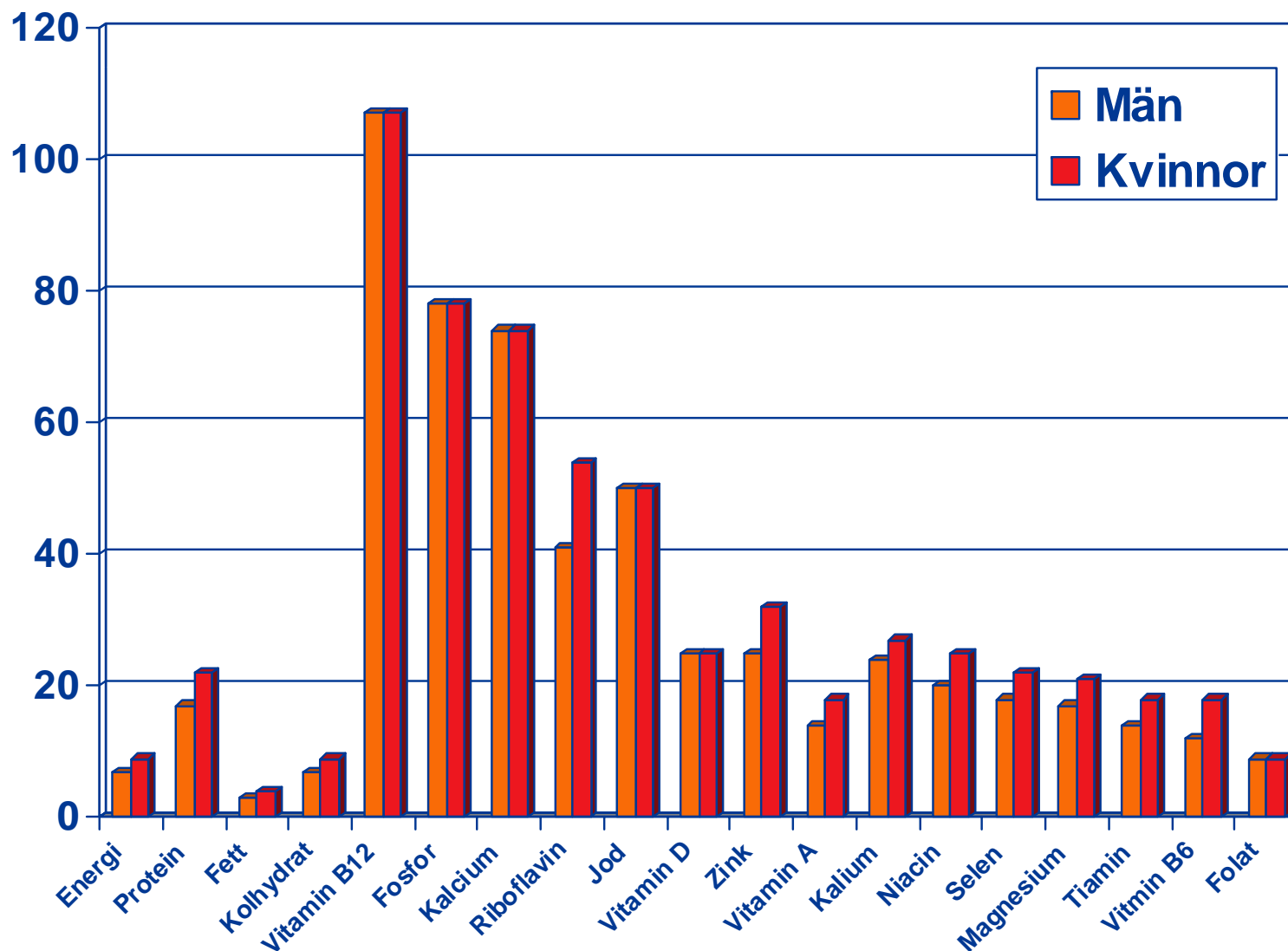
Cirka en halv liter
mager mjölk / fil / yoghurt
rekommenderas dagligen, varav
en del kan utgöras av mager ost.

Mjök innehåller
18 av 22
näringsämnen vi behöver
varje dag



Protein
Fett
Kolhydrater
Vitamin A
Vitamin D
Niacin
Tiamin
Riboflavin
Vitamin B₁₂
Vitamin B₆
Fosfor
Kalcium
Magnesium
Zink
Selen
Jod
Kalium
Folat

Näringsinnehåll i 5 dl lättmjölk i procent av rekommenderat dagligt intag för vuxna 31-60 år



Källa: SNR 2005

De näringsämnen som saknas i mjölk är:

Vitamin E

Vitamin C

Järn

Koppar

Det pågår en diskussion om de officiella svenska kostråden.

Det som startat debatten är boken ”**Ideologin pengarna och kostråden**”, skriven av Per Wikholm och Lars-Erik Litsfeldt.

Boken är bl a kritisk till dagens rekommendationer, att vi ska minska vårt fettintag och öka intaget av kolhydrater.

Debatten kan följas på
www.lakarforum.se och
www.dagensmedicin.se