



Julegodteri

Spørsmål: Hva er sunnest og verst av honning, sjokolade, marsipan og sukker?

Svar: Det er rikelig med sukker i samtlige hvilket jo er uheldig for tennene. Rent hvit sukker er nok det minst sunne valget. Brunt, uraffinert sukker inneholder litt planterester og har derved et høyere innhold av mineraler enn hvitt sukker. Det gjelder først og fremst kalsium og kalium.

Honning inneholder litt mineraler og vitaminer og er søtere enn sukker. Man trenger derfor en mindre mengde for å få den samme søtsmaken. Det er også holdepunkter for at honning til en viss grad beskytter mot bakterier og parasitter. På den annen side kan det forekomme forstadier til botulismebakteriene i honning. Hos spedbarn er immunsystemet umodent og forstadiene kan utvikle seg levende til bakterier og forårsake lammelser. I honning er det også rester av pollen og for en pollenallergiker kan dette være plagsomt.

Sjokolade består av kakao, sukker og fett og er således ekstra rik på kalorier. Kakao er bra for helsen ved å nøytralisere skadelige avfallsstoffer (også kalt frie radikaler) i kroppen. Mørk sjokolade inneholder mer kakao enn de lyse sortene og er derfor et bedre valg. Allergikere bør imidlertid være oppmerksom på at mange sjokoladeprodukter kan inneholde spor av nøtter.

Det sunneste alternativet blant julegodteriene du nevner er nok marsipan ettersom det inneholder like mye mandler som sukker. Forutsetningen er naturligvis at man ikke er allergisk mot mandlene.

Vil man velge noe enda sunnere foreslår jeg rosiner, mandler og mandariner. Men på et

rikholdig godtebord synes jeg det også bør være litt marsipan som eventuelt kan være pyntet med mørk sjokolade.

God jul!