

Hvilken KAFFE er sundest?



FILTERKAFFE

Filteret fjerner størstedelen af fedtstofferne kahweol og cafestol, som menes at kunne øge kolesteroltallet. Til gengæld trænger de fleste antioxidanter gennem filteret og ned i din kop, så de kan gøre gavn i din krop.



PULVERKAFFE

Frysetørret kaffe har de samme kvaliteter som filterkaffe, men mister antioxidanter ved tørringen, hvorfor sundhedsgevinsten er en kende lavere. Til gengæld er koffeinindholdet lavere end i filterkaffe. Godt, hvis du er koffeinsensitiv.



ESPRESSO

Ved denne bryggemetode ryger langt de fleste af kaffens stoffer med ud i væsken. Det gælder både de styrkende antioxidanter, men også de potentielt usunde fedtstoffer som kahweol og cafestol, der ikke bliver filtreret fra.



Skal mad altid smides ud, hvis der er mug på?

TIP

Brug altid dine sanser og din sunde fornuft, når du vurderer, om en fødevarer kan spises. Er du bare lidt i tvivl, så smid varen ud.



Nej, ikke nødvendigvis. Nogle madvarer kan sagtens spises, selvom der er mug på, så længe du skærer et godt stykke rundt om muggen og sikrer dig, at fødevarer er helt fri for "pels". Andre madvarer kan dog udgøre en reel sundhedsrisiko, hvis du spiser dem med mug på. Også selvom der kun er tale om en lille plet.

Om en madvare tilhører den ene eller den anden kategori, afhænger bl.a. af fødevarerens fasthed. Som udgangspunkt vokser skimmelsvampe hurtigst i bløde og fugtige omgivelser. Jo fastere en fødevarer er, jo sværere er det altså for svampegiftene at trænge ind i resten af fødevarer. Nedenfor kan du se, hvordan du skal behandle en række fødevarer, når der er mug på.

MINIGUIDE

SKÆR VÆK

Kål
Rodfrugter
Ingefær

SMID VÆK

Faste skæreoste
Tomater
Marmelade

Flydende mejeriprodukter

Brød

Bær og frugt

Svampe