Uppsala Universitet
Institutionen för Kostvetenskap
Måltidsservice med inriktning mot produktion

Teréz Wejdemar
VT15

Nytt mått för att mäta prisvärd näring: Vilken grönsak ger mest näring för minst pengar?

För att ha en hälsosam kost behöver vi dagligen äta grönsaker. Rekommendationen är 500 g frukt och grönsaker varje dag för att få i oss den näring som vi behöver. Många upplever att en kost som är rik på frukt och grönsaker som dyrare. Detta kan dock bero på hur vi vanligtvis räknar kostnaden för livsmedel. Eftersom många grönsaker väger lite för sin volym, exempelvis spenat, kan vikten blir missvisande över hur stor volym som fås för pengarna. Det är även vanligt att räkna kostnaden i relation till hur mycket energi (kilo kalorier) livsmedlet ger. Grönsaker innehållet mycket vatten vilket innebär att energitätheten blir lägre då vatten inte innehåller energi. Ett nytt mätinstrument som undersöks i en studie av Drewnowski går ut på att räkna hur mycket näring en grönsak innehåller i förhållande till pris.

I studien användes en befintlig databas över näringssammansättningen i livsmedel. Näringsämnena i detta index står i procent av dagligt intag. Nio näringsämnen valdes ut som viktiga att undersöka. Sex utav dem ansågs vara bra för hälsan (protein, fiber, vitamin A och C, kalcium och järn) och tre ansågs påverka hälsan negativt (mättat fett, tillsatt socker och salt). Livsmedel med högt av de näringsämnen som anses vara bra för hälsan och lågt av de som anses vara dåliga får ett högt NRF- värde (Nutrient Rich Foods) och vice versa.

Med hjälp av en tidigare undersökning av amerikanska kostvanor (National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-2004) kunde grönsaker som frekvent användes analyseras. Priserna togs fram genom en existerande databas av livsmedelskostnader (Center for Nutrition Policy and Promotion food price database). Grönsakerna delades in i fem sub-grupper; Potatis, mörkgröna grönsaker, gula grönsaker, tomater och tomatprodukter och andra grönsaker.

För att skapa ett index över den mest prisvärda näringen räknades NRF om till rekommenderade serveringsportioner. Storleken av dessa varierande beroende på vilket livsmedel det gällde. För att veta näringstätheten per dollar togs sedan serveringportionen dividerat med kostnaden av livsmedlet.

Resultatet visar att ingen annan livsmedelsgrupp förutom frukt, baljväxter och nötter är lika näringstäta som grönsaker. Detta visar att de näringstätaste livsmedelsgrupperna kommer ifrån växtriket, dessa borde därför prioriteras. Dock var inte näringstäta grönsaker de livsmedels som mest frekvent konsumerades enligt NHANES.

Potatis har det lägsta vatteninnehållet och den högsta energitätheten. I kontrast hade mörkgröna grönsaker det högsta genomsnittliga vatteninnehållet och den lägsta energitätheten. Priserna per 100 gram varierade stort mellan sub-grupperna. Även när priserna räknades per serveringsstorlek var variationen stor men de mörkgröna grönsakerna var signifikant dyrare än de andra grönsakerna. Även när beräkningar per kilokalori gjordes var de mörkgröna grönsakerna dyrare än de andra grönsakerna.

De grönsaker som hade högst NRF-värde var sötpotatis, tomatjuice och tomatsoppor, mörkgröna bladgrönsaker, icke bladgrönsaker, pumpa och morötter. Likande resultat erhölls

om det räknades på per serveringsstorlek eller per 100 g. Dessa grönsaker gav även optimal näring per dollar. Som sagt var det dock inte dessa grönsaker som konsumerades mest. Även om grönsaker anses vara dyra av konsumenterna ger de mycket näring till ett överkomligt pris.

Detta mätinstrument ger mycket information och passar bra när det ska lagas mat till många till en så låg kostnad som möjligt, speciellt för dem som inte har råd att anställa en person som har kunskap om näringslära. Instrumentet skulle vara extra användbart om det kunde anpassas efter årstiderna. De som planerar måltiderna skulle på ett smidigt sätt se vad som gav mest näring per krona just nu.

Referens

Drewnowski, A. (2013). New metrics of affordable nutrition: Which vegetables provide most nutrients for least cost? *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 113*(9)