

## HVORFOR SMØR ER BEDST

**VITAMINER** Smør er en god kilde til letoptageligt A-vitamin, der behøves for en lang række funktioner i kroppen; fra at sikre godt syn til at holde det endokrine system i god form. Smør indeholder også alle de andre fedtopløselige vitaminer (D, E og K2), der ofte mangler i en moderne, industriel kost.

**MINERALER** Smør er en god kilde til vigtige sporstoffer, inklusive mangan, chrom, zink, kobber og selen (en stærk antioxidant). Smør indeholder mere selen pr. gram end hvedekim og sild. Smør er også en fremragende kilde til jod.

**FEDTSYRER** Smør indeholder taknemmelige mængder korte og mellemlange fedtsyrer, der hjælper immunforsvaret, øger stofskiftet og har antimikrobiiske egenskaber; dvs. de bekæmper patogene mikroorganismer i fordøjelseskanalen. Smør har også den perfekte balance af essentielle omega-3 og omega-6 fedtsyrer. Arakidonsyre i smør er vigtig for hjernens funktion, hudens sundhed og balance i de vigtige signalstoffer, prostaglandiner.

**CLA** Når smør kommer fra køer på grønt græs indeholder det høje koncentrationer af konjugeret linolsyre (CLA); et komponent, der giver fremragende beskyttelse mod kræft og også hjælper kroppen med at bygge muskler frem for at lagre fedt.

**GLUKOSFINGOLIPIDER** Dette er en speciel gruppe af fedtsyrer, der beskytter mod mave- og fordøjelsesinfektioner, især hos børn og ældre. Børn, der gives fedtreduceret mælk, har højere forekomst af diarré end dem, der drikker hel, fuldfed mælk.

**KOLESTEROL** På trods af al misinformationen, du har hørt, er kolesterol nødvendigt for at opretholde tarmenes sundhed og for udviklingen af hjernen og nervesystemet hos børn og unge.

**WULZEN-FAKTOR** En hormonlignende substans, der forebygger gigt og stivhed i leddene ved at sikre, at kalk i kroppen placeres i knoglerne frem for i led og andre bløde væv. Wulzen-faktoren findes kun i rå fløde og smør; det ødelægges ved pasteurisering.

## The Weston A. Price Foundation

- Udgør en pålidelig kilde til korrekt ernæringsinformation.
- Danner en stærk stemme mod imitationsfødevarer.
- Modtager ikke finansiering fra kød- og mejeriindustrien, ej heller fra noget statsligt organ.
- Advokerer for en tilbagevenden til sunde, traditionelle fedtstoffer.
- Advarer forbrugere om farerne ved moderne sojaprodukter.
- Promoverer adgang til uforarbejdede, fuldfede mælkeprodukter fra græssende dyr.
- Holder medlemmer informeret via *Wise Traditions*, vores kvartårige tidsskrift.
- Redigerer to populære hjemmesider:  
[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
[www.realmilk.com](http://www.realmilk.com).
- Hjælper forbrugere med at finde sunde fødevarer direkte fra gården gennem et system af lokale afdelinger.

Information om medlemskab og din lokale afdeling kan findes på telefon +45 29 66 03 38, e-mail [astoewi@gmail.com](mailto:astoewi@gmail.com) eller ved besøg på organisationens hjemmeside [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

### FOR YDERLIGERE INFORMATION

*Know Your Fats* af Mary G. Enig, Ph.d.  
[www.westonaprice.org/knowyourfats](http://www.westonaprice.org/knowyourfats)  
[www.westonaprice.org/foodfeatures/butter.html](http://www.westonaprice.org/foodfeatures/butter.html)  
[www.realmilk.com](http://www.realmilk.com)

Postboks 106-380 4200  
Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016  
+1 202 363-4394  
[info@westonaprice.org](mailto:info@westonaprice.org)  
[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

Copyright © 2010 The Weston A. Price Foundation  
Alle rettigheder forbeholdes

# THE WESTON A. PRICE FOUNDATION®

for **Wise Traditions**

IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS

*Uddannelse • Forskning • Aktivisme*

## HVORFOR DU SKAL SPISE SMØR



## SMØR OG DIT HELBRED

**HJERTESYGDOM** Smør indeholder mange næringsstoffer, der beskytter mod hjertesygdom, inklusive vitaminerne A, D, K2 og E, lecitin, jod og selen. En undersøgelse fra Medical Research Council viste, at mænd, der spiste smør, havde den halve risiko for at udvikle hjertesygdom som dem, der brugte margarine (Nutrition Week 22/03/91, 21/12).

**KRÆFT** De korte og mellemlange fedtsyrer i smør har stærke antitumoregenskaber. Konjugeret linolsyre (CLA) i smør fra græssende køer giver også fremragende beskyttelse mod kræft.

**GIGT** Wulzen-faktoren, eller "antistivhedsfaktoren", i rå smør og vitamin K2 i smør fra græssende køer beskytter mod forkalkning af leddene og arterierne, grå stær og forkalkning af pinealkirtlen. Kalve fodret med pasteuriseret mælk eller skummetmælk udvikler stivhed i led og trives ikke.

**KNOGLESKØRHED** Vitaminerne A, D og K2 i smør er essentielle for ordentligt optag af kalk og fosfor og derfor nødvendige for stærke knogle og tænder.

**SKJOLDBRUSKIRTLENS SUNDHED** Smør er en god kilde til jod i en meget optagelig form. Smør forebygger struma i bjergområder, hvor der ikke er adgang til fødevarer fra havet. Endvidere er vitamin A i smør essentielt for funktionen af skjoldbruskkirtlen.

**FORDØJELSE** Glukosfingolipider i smørfedt beskytter mod mave- og fordøjelsesinfektioner, især hos børn og ældre.

**VÆKST OG UDVIKLING** Mange faktorer i smør sikrer optimal vækst hos børn, især jod og vitaminerne A, D og K2. Fedtfattig kost er blevet knyttet sammen med trivselsproblemer hos børn – og på trods heraf anbefales en sådan kost ofte til børn og unge!

**ASTMA** Mættet fedt i smør er kritisk for lungefunktion og beskytter mod astma (Thorax, 07.03;58(7):567-72).

**OVERVÆGT** CLA og korte og mellemlange fedtsyrer i smør hjælper med at kontrollere vægtforøgelse.

**FERTILITET** Mange næringsstoffer i smør behøves for fertilitet og normal reproduktion.

## SMØRERSTATNING OG DIT HELBRED

**TRANSFEDT** Disse er unaturlige fedtstoffer, der findes i margarine, fedtstoffer, der bruges i bagværk, og i mange smørerstatninger, og som formes under den delvise hydrogeneringsproces, der forandrer flydende, vegetabilsk olie til fast fedt. Transfedt bidrager til hjertesygdom, kræft, knogleproblemer, hormonel ubalance og hudsygdomme; infertilitet, graviditetsproblemer og problemer med amning; lav fødselsvægt, vækstproblemer og indlæringsvanskeligheder hos børn. For nylig vurderede et panel af videnskabsmænd under den amerikanske statsadministration, at menneskeskabt transfedt er farligt i alle koncentrationer. (Små mængder naturlige transfedtsyrer findes i smør og andre animalske fedtstoffer, men disse er ikke skadelige.)

**FRIE RADIKALER** Frie radikaler og andre giftige nedbrydningsprodukter er resultatet af den industrielle forarbejdning af vegetabiliske olier under høje temperaturer. De bidrager til utallige helbredsproblemer, inklusive kræft og hjertesygdom.

**SYNTEKISKE VITAMINER** Syntetisk A-vitamin og andre vitaminer tilsættes margarine og andre smørbare produkter. Disse har ofte en modsat (og skadelig) effekt i forhold til de naturlige vitaminer i smør.

**EMULGERINGS- OG KONSERVERINGSMIDLER** Adskillige tilsætningsstoffer, hvis harmløshed er diskutabel, tilsættes margarine og smørbare produkter. De hærdede fedtstoffer, der bruges i bagværk, stabiliseres med konserveringsmidler som BHT (butyleret hydroxytoluen).

**HEXAN OG ANDRE OPLØSNINGSMIDLER** Disse industrielle kemikalier bruges i ekstraktionen af vegetabiliske olier og kan have giftige virkninger i kroppen.

**BLEGEMIDDEL** Den naturlige farve på delvist hydrogenerede vegetabiliske olier er grå, hvorfor producenterne bleger det for at gøre det hvidt. Gul farve tilsættes så til margarine og andre smørbare produkter.

**KUNSTIGE SMAGSSTOFFER** Disse hjælper til at maskere den ubehagelige smag og lugt af delvist hydrogenerede olier og giver en kunstig smørsmag.

**MONO- OG DIGLYCERIDER** Disse indeholder transfedtstoffer, som producenterne ikke behøver at oplyse på etiketten. Disse bruges ekstensivt i produkter med et såkaldt "lavt indhold af transfedt".

**SOJAPROTEINISOLAT** Dette højt forarbejdede pulver tilsættes mange smørbare produkter med "lavt indhold af transfedt" for at give dem fylde. Det kan bidrage til skjoldbruskkirtlens dysfunktion, fordøjelsesproblemer og mange andre helbredsproblemer.

**STEROLER** Ofte tilsat smørbare produkter for at give dem kolesterolsænkende egenskaber, kan disse østrogenkomponenter forårsage endokrine problemer; hos dyr bidrager disse steroler til seksuel inversion, dvs. udvisning af seksualadfærd typisk for det modsatte køn.

## HVORDAN KØBER DU GODT SMØR?

### BEDST

Råt smør fra græssende køer.

### GODT

Pasteuriseret smør fra græssende køer.

### OGSÅ GODT

Almindeligt, pasteuriseret smør fra supermarkedet – stadig et meget sundere valg end margarine og smørbare produkter.

Besøg [www.realmilk.com](http://www.realmilk.com) eller kontakt din lokale afdeling af The Weston A. Price Foundation for at finde ud af, hvor du får det bedste smør.

