

# 10

## SNABBA OM FULLKORN



Brödinstitutet

1. Fullkorn minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och tjock- och ändtarmscancer.
2. Fullkorn är den kostfaktor som förebygger ohälsa mest av all mat.
3. Fullkorn är bra för blodsockerkurvan, kolesterolnivåerna och blodtrycket.
4. Fullkorn ger näring till de goda tarmbakterierna som är bra för hälsan.
5. Fullkorn finns bara i spannmål och innehåller alla delar av kornet, alltså frövit, grodd, kli och skaldelar.
6. Det är i fullkornet som alla vitaminer, mineraler och fibrer finns. Det ger bland annat järn, folsyra, E- och B-vitaminer.
7. Fullkorn kan vara helt, krossat eller malt. Fullkornsbröd kan vara ljust, mörkt, mjukt eller hårt.
8. Vi behöver äta mycket mer fullkorn. 9 av 10 äter för lite. 4 skivor fullkornsbröd om dagen är en både god och bra regel.
9. Fullkorn finns i bröd, flingor, gryn, pasta, bulgur, couscous och ris.
10. Fullkorn är bäst, i alla fall när det gäller vad vi ska äta för hälsans skull.

Källor: Brödinstitutet grundar sig på Nya nordiska näringsrekommendationer 2012. På [brodinstitutet.se/fakta-om-bröd/vetenskapen-bakom-vad-vi-säger](http://brodinstitutet.se/fakta-om-bröd/vetenskapen-bakom-vad-vi-säger) finns källhänvisningar.



*Brödinstitutet*

[www.brodinstitutet.se](http://www.brodinstitutet.se)