

# 10

## SNABBA OM BRÖD



Brödinstitutet

1. Kroppens primära energikälla är kolhydrater, som bland annat finns i bröd.
2. Hjärnan, musklerna, nervsystemet och immunförsvaret använder helst kolhydrater som energikälla.
3. Bröd är en bra kolhydrat- och proteinkälla och är även en källa till B- och E-vitaminer, järn och folsyra.
4. Bröd ger – liksom annan växtbaserad mat – låg klimatpåverkan.
5. Bröd är något av det mest klimatsmarta vi kan äta. Ger lika lite utsläpp som baljväxter.
6. När bagerier bakar bröd utnyttjas ugnen väl och bakningen sker energisnålt.
7. Bröd och spannmål är de enda källorna till fullkorn. Fullkorn är den kostfaktor som förebygger ohälsa mest av all mat.
8. Fullkorn förebygger hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och tjock- och ändtarmscancer.
9. 9 av 10 svenskar äter för lite fullkorn vilket är minst i Norden.
10. Fullkornsbröd gör blodsockret – och humöret – jämnare.



***Brödinstitutet***

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

