

*** Socker**

Vi försöker minimera mängden socker i maten. Ibland kan socker ersättas med söta frukter och bär som russin, dadlar, fikon och dylikt som är mycket nyttigare än raffinerat socker. Vi använder naturligtvis också honung från våra egna bikupor.

(Bland det godast som finns är jordgubbar med nyslungad, flytande honung.)

Enligt svenska Läkartidningen har svenskarnas sockerintag de senaste 150 åren ökat från 0,5 kg till nära 50 kg per individ och år, vilket i genomsnitt skulle motsvara nästan 2,5 dl strösocker om dagen. Samtidigt har en rad livsstilssjukdomar ökat dramatiskt. (Se artikeln "Vår tids kost bakom inflammation och sjukdomsutveckling", och dokumentet "Effekten av socker på immunförsvaret" under Lästips.)