



29.08 2022

3 gode grunner til å spise kylling og kalkun

Det er flere gode grunner til å velge fjørfe som kylling eller kalkun. Fjørfe er hvitt kjøtt som inneholder mindre fett enn andre dyreslag, har høyt proteininnhold og en rekke nyttige næringsstoffer. Helsedirektorat anbefaler å velge hvitt kjøtt og å velge rene, magre produkter.

Kylling og kalkun er dermed et godt valg både i hverdagen og til fest, som pålegg, til lunsj og til middag. Fjørfe er et godt alternativ i et sunt og variert kosthold.



1. Fjørfe kjøtt er proteinrikt og gir god metthetsfølelse

Kylling og kalkun er proteinrikt og inneholder ca. 20 g protein per 100 g råvare. Proteiner utgjør faktisk rundt halvparten av energien vi får fra disse råvarene. Dette er positivt av flere grunner.

For det første har kroppen vår kontinuerlig behov for tilførsel av proteiner. De bidrar blant annet til oppbygging, vedlikehold og reparasjon av celler og vev, og ikke minst er musklene våre bygget opp av proteiner. Proteiner inngår også i dannelse av antistoffer som er viktig for immunforsvaret og i hemoglobin som frakter oksygen fra lungene våre og ut til alle cellene i kroppen.

For det andre kjennetegnes animalsk protein, altså proteiner som kommer fra kjøtt, fisk, egg og meieriprodukter, av høy kvalitet. Det betyr at proteinene inneholder i større eller mindre grad alle de aminosyrene kroppen vår ikke kan danne selv, men trenger å få tilført via maten. Proteiner fra fjørfe har også høy biotilgjengelighet som betyr at de enkelt tas opp i tarmen og utnyttes godt i kroppen.

Både jevn tilførsel av protein, samt å sikre proteiner med høy kvalitet og god biotilgjengelighet er viktig da kroppen ikke har reservelager for protein utover det som finnes i musklene.

For det tredje er det mye som tyder på at et høyt proteininntak gir langvarig og god metthetsfølelse, sammenlignet med et kosthold uten mye protein (*Kilde: The effects of increased protein intake on Fullness: A meta-analysis and its limitation. Journal of the Academy of Nutrition and dietetics 2016*).

Det kan være gunstig for å unngå overspising og småspising, samt for å holde kroppen godt i gang mellom måltidene.

2. Visste du at det er mer umettet enn mettett fett i kylling og kalkun?

Visste du at ca. 70 % av fetttet i kylling er umettet?

Kroppen vår trenger fett, samt de vitaminene som følger fett. Men, det er viktig med god fettsyresammensetning, samt å ikke overdrive inntaket, da fett også er det mest energigivende næringsstoffet vi har. Animalsk fett er ofte forbundet med mettet fett, men visste du at fjørfe faktisk inneholder mer umettet fett enn mettet fett? Ca. 70 % av fett i kylling er umettet.

Fjorfe kjøtt inneholder generelt mindre fett enn kjøtt fra andre dyreslag. Hele stykningsdeler av fjørfe med skinn har et totalt fettinnhold på mellom 5-11%. Enkelte stykningsdeler som kyllingvinger og kyllinglår kan være litt mer fettrike og inneholde opp mot 15 % fett. Men, fett hos kylling og kalkun ligger synlig rett under skinnet og kan derfor enkelt reduseres ved å fjerne skinnet. Velger du en stykningsdel uten skinn, eksempelvis brystfileter, ligger totalt fettinnhold helt nede på mellom 1-5 %.

3.Næringsstoffer i kylling og kalkun

I tillegg til å ha høyt proteininnhold og god fettsyresammensetning, får du også en del andre næringsstoffer på kjøpet ved å spise kylling og kalkun. Disse råvarene er blant annet rike på niacin og vitamin B6, samt en kilde til kalium og selen. Brystfileten er også en kilde til tiamin. Alle disse næringsstoffene har viktige funksjoner i kroppen vår.

B-vitaminene B6, niacin og tiamin er blant annet viktig for normal energiomsetning, altså at vi skal kunne omdanne maten vi spiser til energi som kan nyttiggjøres i kroppen. B-vitaminene er også viktig for at nervesystemet vårt skal fungere normalt. Ikke minst bidrar B6 og niacin til å redusere tretthet og utmattelse!

B6 sammen med selen bidrar til et godt fungerende immunforsvar, samt at selen også bidrar til å beskytte cellene våre mot oksidativt stress. Oksidativt stress er en risikofaktor for en rekke sykdommer, eksempelvis kreft, aterosklerose og diabetes.

Mineralet kalium er viktig for nervesystemet vårt, samt at kalium bidrar til god muskelfunksjon og å opprettholde normalt blodtrykk.

Det er altså mange gode helsemessige grunner til å spise kylling og kalkun. Ikke minst er det en anvendelig matvare som både kan tilberedes og brukes på en rekke ulike måter.

Les mer om helse

[PRIOR leverer trygg mat](#)

[Hver dag siden 1929 har vi jobbet med hvordan vi kan bruke hele dyret, utnytte alle ressursene våre og sørge for en enda mer bærekraftig matproduksjon. Det skal vi fortsette med i de neste 40 årene...](#)

[Artikkel](#)

Bærekraftig kjøtt gir bærekraftig mat

Artikkel

Hvitt kjøtt - en proteinbombe

Artikkel

Egg inneholder alt - unntatt vitamin C

Artikkel

PRIOR leverer trygg mat

Artikkel