

# Röd mat anser vi vara mest attraktiv

Göteborgs-Posten 16 Nov 2016 JOHAN NILSSON



**FORSKNING** Hur vi människor reagerar på mat kan liknas vid ett upp och ner vänt trafikljus, visar forskning. Röd mat tycker vi är attraktiv, medan grön mat fungerar ungefär som ett stoppljus.

Till skillnad från många andra djur är vi människor till stor del beroende av vår syn, inte minst när vi ska avgöra vad som går att äta. Andra djur, som hundar, litar

mer på lukten.

Faktum är att forskarna tror att syftet med nästan hela vårt färgseende har utvecklats för just detta ändamål.

Människans färgseende är trikromatiskt. I näthinnan, där detektionen av ljuset sker, har vi normalt tre olika typer fotoreceptorer (tappar) som främst reagerar på blått, grönt och rött. Framför allt är vi duktiga på att upptäcka skillnader mellan rött och grönt. **FORSKNING VID** International School for Advanced Studies (SISSA) i Trieste i Italien, visar nu att orsaken till detta tycks ha med mat att göra och att det är det röda vi vill åt, medan vi undviker det gröna.

Röd mat innehåller nämligen

generellt sett betydligt mer näring och fler kalorier respektive proteiner, än grön mat.

”Färg är en bra prediktor av mängden kalorier. Ju rödare ett naturligt födoämne är, desto större är sannolikhet att det är näringsrikt, medan grön mat ofta innehåller färre kalorier”, säger Francesco Foroni vid SISSA, en av forskarna bakom studien som presenteras i Scientific Reports. I DE AKTUELLA experimenten fick försökspersoner först uppskatta kaloriinnehållet i rå mat beroende på dess färg, något de flesta klarade av.

Om vi människor får välja föredrar vi dock tillagad mat. Men tillagad mat, som kokt kött, förlorar ofta sin röda nyans och när försökspersonerna skulle rangordna tillagad mat gick det inte alls lika bra.

Forskarna tolkar detta som att vår förmåga att skilja rött från grönt härrör långt tillbaka i tiden – långt före vi började krångla till saker och ting med brinnande eldar och kokande kärl.