

# Borðar þú nógu góðan mat?

Í flestum löndum hafa verið sett fram manneldismarkmið og birtar leiðbeiningar um mataræði til þess að stuðla að velliðan og draga úr líkum á heilsubresti. Neysluvenjur hafa meiri áhrif á heilsufar hvernar þjóðar en flest annað.

Ýmsir alvarlegir sjúkdómar sem eru algengir hérlandis, eins og æðakölkun, háþrýstingur og sum krabbamein, hafa verið tengdir röngum fæðuvenjum. **Þess vegna miða manneldismarkmið okkar Íslendinga að því að auka grænmetis- og grófmetisneyslu en minnka notkun mettaðrar fitu, sykurs og salts.**

Sumir halda að hollt fæði sé einhlíða og ólystugt. Það er misskilningur. Úrvalið af hollum mat er svo mikið að allir geta valið hann eftir smekk.

Allt sem þarf að gera er að velja GÓÐAN MAT af skynsemi.

Á næstu síðum verður bent á hvernig hægt er að breyta mataræðinu í samræmi við manneldismarkmiðin. Breytingin er minni en þú heldur.



*Veðum af skynsemi - Þú áttis áttu.*



# Hóflega smurt brauð gerir okkur gott

Hvernig smyrðu brauðið þitt? Þetta einfalda atriði er meðal annars lykillinn að hollu mataræði.

Ef þú smyrð þykku lagi af smjöri eða smjörliki á brauð og kex geta mörg hundruð hitaæiningar bæst við fæðið á degi hverjum með litu úr smjörunu eða smjörlikinu einu saman. Ein auðveldasta og áhrifamesta aðferðin til að minnka fitu við slíkar aðstæður er að smyrja þynnra lagi á brauðið eða jafnvel ekkert undir smurálegg.

Og við getum bætt við einu ráði enn. Gefum því gaum sem við smyrjum á brauðið.

Í dag er til ýmiss konar viðbit. Sumt inniheldur jafnmikla fitu og smjörið, en minna af mettaðri fitu, og annað inniheldur mun minni fitu.

Vinum að heilbrigði hjarta og æða með því að gæta vel að því hversu mikið og hverju við smyrjum á brauðið. Lesum um innihald á umbúðum.

Skerum þykkar sneiðar og fáum meiri orku úr brauðinu sjálfu. Meira brauð, minna smurt! Hollustan er meðal annars fólgin í því.



*Slafsat þegar sennan kemur. Ef þú borbir fimm litauðveldar á dag gætir þú sparað 35 grómm af fitu dag. Þessu með þú etna að smyrja þannig (3 gr á smeið) í stórum fyrir þykkt (12 gr á smeið).*



# Veljum magrar mjólkurvörur

Hvaða mjólkurvörur velur þú? Í mjólk og mjólkurafurðum er mismikil fita. Fitan í mjólkurvörum er að mestu mettud. Veljum magrar mjólkurvörur. Það er einn lykillinn að hollu mataræði.

Veljum léttmjólk, undanrennu og mysu í stað venjulegrar nýmjólkur.

Veljum skyr, léttjógúrt og fituskertan sýrðan rjóma í staðinn fyrir súrmjólk, rjóma og feitari gerðina af sýrðum rjóma.

Við getum einnig valið kotasælu og magra osta í stað feitra osta.

Mjólkurvörur eru ríkar af kalki, próteinum og B-vítamínum. Þessi matvæli teljast því til mikilvægustu næringargjafanna í daglegu fæði okkar. Í fituskertum mjólkurvörum er jafnmikið af kalki, próteinum og B-vítamínum og í þeim fituríku.



*Í einu glasi af mjólk eru tús grámm af fitu en wónna en eitt grámm í einu glasi af undanrennu.*



# Borðum grænmeti með heitum mat og brauðmáltíðum

Hversu mikið grænmeti borðar þú? Kál, gulrætur, gulrófur og annað grænmeti eru fitusnauð matvæli sem eru auðug af trefjæfnum. Trefjæfnin eru okkur holl. Með þeim bætum við meðal annars meltinguna. Grænmetið inniheldur einnig vítamín og steinefni.

Veljum gott grænmeti með aðalmáltíðum dagsins. Borðum það hrátt, soðið eða bakað.

**Borðum mikið af kolvetnum á kostnað fitunnar  
Þetta er leiðin að hollu mataræði!**

Kartöflur, hrísgrjón, pasta og brauð eru fitusnauðar og kolvetnaríkar matvörur sem allar eru gott meðlæti með kjöti eða fiski. Þessar matvörur gefa okkur orku og auk þess vítamín og steinefni.

Borðum kartöflur, hrísgrjón eða pasta og gróft brauð með heita matnum á hverjum degi.



*Hálfir kíló af grænmeti og málsíða verður hefjandi og mynd af heitifyrum.*



# Lögum léttar sósur

Hvernig sósur borðar þú með kjöti, fiski, skyndibita eða salati? Í þessu tilviki er auðvelt að velja vel því að fituríkar sósur eru ekki bragðbetri en þær fituminni. Í venjulegum skammti af t.d. kokkteilsósu er mikið af fitu.

Matreiðum sósur með mjólkurafurðum eins og fituskertum sýrðum rjóma, léttjógúrt eða venjulegu skyri.

Við getum einnig valið súrmjólk, jógúrt og sýrðan rjóma í stað enn feltari hráefna eins og majónes og rjóma.



*Alvegger skammtur af kokkteilsósu með hamburgeri á skyndibitasáð ferjstólar á háttmáttarar í matstólum.*



# Veljum holla og góða millibita

Hvað borðar þú þegar þú verður svangur milli mála? Það getur stundum verið svolítil vandi að velja en valið getur líka skipt miklu máli.

Borðum hrökkbrauð eða þykka sneið af grófu brauði þegar við erum svöng á milli mála.

Ávextir eru góðir millibitar, til dæmis appelsínur, epli eða bananar. Sama gildir um hvers kyns grænmeti. Harðfiskur eða poppkorn eru ákjósanlegt nasl.

Veljum meira af grófmeti, hollum og góðum mat í millibitana en minna af feittum og sykruðum mat. Lausnin getur verið að taka með sér gott nesti að heiman eða biðja starfsfólkið í næstu sjoppu við skólann eða vinnustaðinn að selja góða millibita.



*Finnmetu grænna af sökkulati, tetta þjófmenningar bitavörðingur og ein skál af poppkorni, eitt epli og ein þykkja nasl á milli mála.*



# Fáum okkur gott kaffibrauð

Hvað borðar þú með kaffinu? Kaffibrauð þarf ekki að fara á bannlista en hægt er að velja það af skynsemi. Í hefðbundnu kaffibrauði er mismikil fita og sykur. Vínarbrauð, smjörkökur, rjómatertur og súkkulaðikex eru fiturikari en flest annað kaffibrauð.

Veljum brauð, hrökkbrauð, hafrakex, bollur og snúða með kaffinu í stað vínarbrauðs og annars fíttmetis.

Við getum bætt hveitklíði út í venjulegt hveiti þegar við bökum kaffibrauð og aukið þannig trefjaefnin í kaffibrauðinu og þar með hollustuna.



*Í vinnu vínarbrauðs er þjófandi af fitu og í öllu bóðlega mættum hveitbrauðum.*



# Drekkum vatn - hollasta svaladrykkinn

Hvað drekkur þú við þorsta? Vatn er líkamanum lífsnauðsynlegt. Í kjöti, fiski, brauði og öðrum matvælum er vatn en mest af því fáum við í drykkjum.

Drekkum vatn á milli mála í staðinn fyrir kaffi og gosdrykki.

Drekkum vatn með mat í staðinn fyrir gosdrykki og bjór.

Drekkum vatn við þorsta því að vatn er úrvals svaladrykkur.

Við getum minnkað neyslu gosdrykkja, og þar með sykurnotkun, með því að drekka meira vatn.

Draga má úr óhófllegri kaffidrykkju með því að drekka meira vatn.

Vatnið má bera fram kalt beint úr krananum, með ísmolum, með sítrónusafa og sítrónusneiðum eða öðru til tilbreytingar.



*Íslenski gosflokkurinn er þjófmenntaður af sykri og í öðrum sykurnotkunum.*

