

# LÝÐHEILSA

Matur er orka

## Nafn nemanda

Kennitala

Önn

Kennari: Nafn kennara

Skóli  
Áfangi

## Efnisyfirlit

Bls.

<b>1</b>	<b>RÁÐLAGÐIR DAGSKAMMTAR</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>HÖFUM FJÖLBREYTNINA Í FYRIRRÚMI</b> .....	<b>4</b>
2.1	VELJUM FYRST OG FREMST MATVÆLI SEM ERU RÍK AF NÆRINGAREFNUM.....	4
2.2	BÆTUM MATARÆÐIÐ .....	4
<b>3</b>	<b>GRÓF BRAUÐ OG ANNAR TREFJARÍKUR KORNMATUR</b> .....	<b>5</b>
3.1	HEILKORNAVÖRUR ERU NÆRINGARRÍKAR.....	5
3.2	ÆSKILEGT ER AÐ AUKA HLUT GRÓFS KORNMETIS.....	5
3.3	FJÖLBREYTT ÚRVAL KORNVARA – OG KARTÖFLUR LÍKA .....	5
<b>4</b>	<b>ÆSKILEG SAMSETNING FÆÐUNNAR</b> .....	<b>6</b>
4.1	PRÓTEIN .....	6
4.2	FITA.....	6
4.3	KOLVETNI OG TREFJAR .....	6
<b>5</b>	<b>ORKUÞÖRFIN ER BREYTILEG</b> .....	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>HEIMILDIR</b> .....	<b>8</b>

## Yfirlit yfir töflur

TAFLA 5.1: DÆMI UM HVERNIG MÁ FLÉTTA HREYFINGU INN Í DAGLEGT LÍF

## Yfirlit yfir myndir

MYND 2.1: ÁVEXTIR

MYND 3.1: BRAUÐ

MYND 3.2: KORNMETI

## 1 Ráðlagðir dagskammtar

1. Ráðleggingar fyrir næringarefni miðast við það magn sem fæst úr fæðunni og gert er ráð fyrir eðlilegri nýtingu. Matreiðsla og meðhöndlun matvæla getur breytt næringargildi þeirra.
2. Ráðlagt er að börn séu eingöngu á brjósti fyrstu 6 mánuðina og því eru ekki gefnar ráðleggingar fyrir neyslu einstakra næringarefna fyrir börn yngri en 6 mánaða. Ráðlagt er að gefa börnum, sem ekki eru á brjósti, sérstaka ungbarnablöndu (sjá Næring ungbarna, 2003). Ef börn við 4-5 mánaða aldur eru farin að fá annan mat til viðbótar við móðurmjólkina skal miða við ráðleggingar fyrir 6-11 mánaða aldur.
3. A-vítamín er gefið upp í retinoljafngildum. 1 retinoljafngildi (RJ) = 1 µg retinol = 12 µg β-karótín.
4. Frá fjögurra vikna aldri er ráðlagt að gefa ungbörnum D-vítamíndropa (4 AD dropar) og almennt er fólki ráðlagt að taka þorskalýsi eða annan D-vítamíngjafa.
5. Sérstaklega er mikilvægt að eldra fólk, sem er lítið úti í dagsbirtu, taki 15 µg af D-vítamíni á dag til viðbótar við það sem kemur úr fæðunni.
6. E-vítamín er reiknað sem α-tókóferoljafngildi. 1 α-tókóferoljafngildi (α-TJ) = 1 mg RRR-α-tókóferol.
7. Níasín er reiknað sem níasínjafngildi. 1 níasínjafngildi (NJ) = 1 mg níasín = 60 mg tryptófan.
8. Konum á barneignaaldri er ráðlagt að neyta 400 µg/dag.
9. Samsetning máltíðarinnar hefur áhrif á nýtingu járns úr fæðunni.
10. Nýtingin eykst ef mataræðið er ríkt af C-vítamíni og kjöti eða fiski en minnkar ef samtímis er neytt pólýfenóla og fýtínsýru.
11. Fýtínsýra hefur neikvæð áhrif á upptöku á sinki en dýraprótein hefur jákvæð áhrif.
12. Ráðleggingarnar miðast við blandað fæði (dýra/jurta).
13. Þeim, sem neyta jurtafæðu, er ráðlagt að neyta 25–30% meira af sinki.
14. Fólki á aldrinum 18–20 ára er ráðlagt að neyta 1000 mg af kalki og 750 mg af fosfór á dag.
15. Hugsanlega getur viðbótarneysla (500–1000 mg af kalki á dag) að einhverju leyti seinkað aldurstengdri úrkölkun beina.

## 2 Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi<sup>1</sup>

Engin ein fæðutegund, hversu holl sem hún er talin, inniheldur öll nauðsynleg næringarefni í hæfilegum hlutföllum. Til að við fáum öll þau næringarefni, sem líkaminn þarf á að halda, er gott ráð að borða sitt lítið af hverju enda veita mismunandi fæðutegundir mismikið af ýmsum hollefnum.



Mynd 2.1: Ávextir

### 2.1 Veljum fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum

Flest matvæli eiga heima í hollu mataræði, svo lengi sem hugað er að samsetningu og magni. Fjölbreytnin ætti hins vegar ekki að verða til þess að við borðum meiri mat en ella. Þess vegna er mikilvægt að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum, svo sem grænmeti, ávexti, gróft kornmeti, belgjurtir, fituminni mjólkurvörur, fisk, þorskalýsi, magurt kjöt og fleira. Fjölbreytt fæðuval felur ekki aðeins í sér neyslu mismunandi fæðutegunda heldur felst fjölbreytnin einnig í framreiðslu og matreiðslu matvælnanna.

### 2.2 Bætum mataræðið<sup>2</sup>

Að meðaltali kemur um þriðjungur orkunnar hjá 15 ára unglingum úr fæðuflokkum sem gefa mjög lítið af vítamínum, steinefnum og trefjum, svo sem hvers konar sætmeti og svaladrykkjum. Veruleg þörf er því á að draga úr neyslu gosdrykkja og sælgætis miðað við mataræðið eins og það er núna. Til að ná að fylgja öllum ráðleggingum um æskilega samsetningu fæðunnar og ráðlagða dagskammta vítamína og steinefna og jafnvægi þar á milli þurfa flestir að borða meira af grænmeti og ávöxtum, grófu kornmeti (þ.á m. trefjaríkari brauðum) og fiski.

<sup>1</sup> Mikilvægt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum, svo sem grænmeti, ávexti og kornmeti, belgjurtir, fituminni mjólkurafurðir, fisk, þorskalýsi, magurt kjöt o.fl.

<sup>2</sup> Einfalt ráð til að tryggja fjölbreytni í fæðuvali er að setja saman máltíðir með fæðuhringinn í huga og gæta þess að fá fæðu úr öllum flokkum yfir daginn.

### 3 Gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur



Mynd 3.1: Brauð

Aukin neysla grófra brauða og annars trefjaríks kornmatar er talin æskileg með hollustuna í huga. Hér á landi eru hvers konar kökur og kex í staðinn mun algengari en á hinum Norðurlöndunum. Önnur sérstaða okkar Íslendinga felst í því hversu mikið af brauðinu er á formi pítsu og sambærilegra rétta. Því er tilefni til að leggja áherslu á að velja gróf brauð í stað sætabrauðs og fínna brauða.

#### 3.1 Heilkornavörur eru næringarríkar

Kornvörur, sérstaklega vörur úr heilu korni, eru næringarríkur matur. Í þeim er fjöldi næringarefna sem eru mikilvæg fyrir heilsuna, t.d. trefjar, ýmis B-vítamín, E-vítamín og steinefni auk annarra hollefna. Rannsóknir renna undir það stoðum að neysla á grófu kornmeti dragi úr líkunum á hjarta- og æðasjúkdómum, skertu insúlínæmi og sykursýki af gerð 2, háþrýstingi og sumum tegundum krabbameina. Trefjaríkur matur, svo sem heilkorna vörur, skiptir einnig miklu máli til að meltingin sé góð. Trefjaríkar vörur geta líka hjálpað til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka þar sem þær veita mettunartilfinningu og fyllingu. Æskilegt er að fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag miðað við 2400 kílókaloría fæði (2400 kcal samsvara 10 megajoulum, MJ).

#### 3.2 Æskilegt er að auka hlut grófs kornmetis

Aukin neysla grófra brauða og annars grófs kornmatar er talin æskileg með hollustusjónarmið í huga. Neysla allra kornvara hefur reyndar aukist nokkuð síðasta áratug og brauðneysla er nú sambærileg að magninu til og hjá mörgum nágrannaþjóðum okkar. Mjög gróf brauð (meira en 6 grömm trefjar í 100 grömmum brauðs), eins og rúgbrauð, maltbrauð og fleiri tegundir, sem eru dagleg og algeng neysluvara í flestum nágrannalöndum, eru þó sjaldséð á borðum okkar Íslendinga.

#### 3.3 Fjölbreytt úrval kornvara – og kartöflur líka



Mynd 3.2: Kornmeti

Þegar kemur að því að velja kornvörur er gott að huga að fjölbreytninni. Æskilegt er að velja oftast heilkornavörur heldur en fínunnar vörur því þá eru trefjar og önnur holl efni enn til staðar. Þannig er t.d. hollustugildi hýðishrísgrjóna (brúnna hrísgrjóna) og heilheitipasta meira en hvítra hrísgrjóna og hefðbundins pasta. Þar sem kartöflur eru ríkar af auðmeltum kolvetnum eru þær flokkaðar með kornmeti en ekki grænmeti.

## 4 Æskileg samsetning fæðunnar

Ekki er nóg að heildarneysla sé í samræmi við orkuþörf heldur þarf einnig að huga að samsetningu fæðunnar. Orkuefnin, prótein, fita og kolvetni, eru líkamanum öll nauðsynleg en í mismiklu magni og gæðin skipta líka máli. Hæfilegt er talið að prótein veiti 10-20% heildarorku (E%) en ráðleggingar fyrir hópa fólks miðast við 15% orkunnar úr próteinum. Ráðleggingar fyrir hópa koma fyrst og fremst að notum við skipulagningu matseðla og mat á fæðuvali innan ákveðins hóps á meðan almenna ráðleggingin tekur tillit til mismunandi þarfa einstaklinga.

### 4.1 Prótein

Prótein gegna veigamiklu hlutverki í allri starfsemi líkamans. Nægilegt prótein úr fæðunni tryggir amínósýrur og köfnunarefni til vaxtar og viðhalds auk þess sem prótein veitir orku. Almennt er gert ráð fyrir um 0,8 grömmum af próteini á hvert kílógramm líkamsþyngdar á dag og er þá miðað við gæðaprótein.

### 4.2 Fita

Hæfilegt er að fá 25–35% orkunnar úr fitu. Gæðin skipta þó ekki síður máli en magnið og þess vegna er ráðlagt að hlutur harðrar fitu, þ.e.a.s. bæði mettaðra fitusýra og trans-fitusýra, fari ekki yfir 10% orkunnar.

### 4.3 Kolvetni og trefjar

Hlutur kolvetna er heldur minni í fæði Íslendinga en flestra nágrannaþjóða, eða um 45% orkunnar, en hins vegar er hlutur viðbætts sykurs óvenjumikill, sérstaklega meðal ungs fólks, eða um 18% orkunnar. Viðbættur sykur er í mjög mörgum fæðutegundum sem eru vinsælar meðal ungs fólks, s.s. gosi og svaladrykkjum, sælgæti, kexi, mjólkurvörum og morgunkorni.

Næringarefni		Efri mörk fyrir fullorðna á dag
A-vítamín _____	µg	3.000
D-vítamín _____	µg	50
E-vítamín _____	α-TJ	300
Nikótínsýra _____	mg	10
Nikótínamið _____	mg	900
B6-vítamín _____	mg	25
Fólínsýra _____	µg	1.000
C-vítamín _____	mg	1.000
Kalíum _____	g	3,7
Kalsíum _____	mg	2.500
Fosfór _____	mg	4.000
Járn _____	mg	25
Sink _____	mg	25
Joð _____	µg	600
Selen _____	µg	300
Kopar _____	mg	5

## 5 Orkuþörfin er breytileg

Orkuþörfin er breytileg milli einstaklinga. Hún fer t.d. eftir hæð og líkamsþyngd og hversu erfið störf eða þjálfun hver og einn stundar. Allir þurfa orku til að viðhalda eðlilegri starfsemi hjarta, lungna og annarra líffæra. Orkuþörf þeirra sem stunda íþróttir getur verið tvisvar til þrisvar sinnum meiri en þeirra sem ekki stunda íþróttir.

Tafla 5.1: Dæmi um hvernig má flétta hreyfingu inn í daglegt líf

Börn	
Ganga í skóla	10 mín.
Leikir í frímínútum	20 mín.
Ganga heim úr skóla	10 mín.
Taka til í herberginu	10 mín.
Ganga/hjóla til vana	10 mín.
Alls:	60 mín.
Fullorðnir	
Ganga/hjóla til vinnu	10 mín.
Ganga/hlaupa í hádegi	10 mín.
Ganga/hjóla heim úr vinnu	10 mín.
Alls:	30 mín.

Dagsetningin í dag

Nafn (skáletrað)

## 6 Heimildir

- Aðalsteinn Ólafsson o.fl. (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema (HBSC)*. Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð, Akureyri.
- Laufey Steingrimsdóttir o.fl. (2011). *Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010–2011*. Embætti landlæknis, Matvælastofnun og Rannsóknarstofa í næringarfræði.
- Norbagreen. (2003). *Samanburðarrannsókn á neyslu grænmetis, ávaxta, fisks og grófra brauða á Norðurlöndum og Eystrasaltslöndunum*. [The NORBAGREEN 2002 study: Consumption of vegetables, potatoes, fruit, bread and fish in the Nordic and Baltic countries]. TemaNord:556.