

MATUR ER ORKA

Lýðheilsa

Nafn nemanda

Önn

Kennari: Nafn kennara

Nafn skóla
Áfangi, hópur

Efnisyfirlit

Bls.

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

Yfirlit yfir töflur

Tafla 3.1: Dæmi um hvernig má flétta hreyfingu inn í daglegt líf

Yfirlit yfir myndir

Mynd 1.1: Grænmeti

Mynd 2.1: Gróft brauð

1 Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi¹

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 1.1: Grænmeti

1.1 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 matvælna.

1.2 Bætum mataræðið²

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.

¹ 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.

² 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.

2 Gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatar

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.



Mynd 2.1: Gróft brauð

2.1 Heilkornavörur eru næringarríkar

Kornvörur, sérstaklega vörur úr heilu korni, eru næringarríkur matar. Í þeim er fjöldi næringarefna sem eru mikilvæg fyrir heilsuna, t.d. trefjar, ýmis B-vítamín, E-vítamín og steinefni auk annarra hollefnar. 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 matar, 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 mettunar-tilfinningu 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).

2.2 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.

2.3 Fjölbreytt úrval kornvara – og kartöflur líka

Þegar kemur að því að velja kornvörur er gott að huga að fjölbreytninni. Æskilegt er að velja oftar 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 heilhveitipasta meira en hvítra hrísgrjóna og hefðbundins pasta. Þar sem kartöflur eru ríkar af auðmeltum kolvetnum eru þær flokkaðar með kornmeti en ekki grænmeti.

3 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 3.1: 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.

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 gæða-prótein.

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 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-vítamínjafa.
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 dýrprótein 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.

Dagsetning

Nafn

6 Heimildir

- Andrea Hjálmarsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson og Þóroddur Bjarnason. (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema (HBSC), fyrstu niðurstöður vorið 2006*. Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð.
- Hjartavernd. (2004). *Hreyfðu þig fyrir hjartað* (bæklingur).
- Inga Þórsdóttir o.fl. (2006). *Rannsóknir á næringu ungbarna, barna og unglinga á mismunandi aldurs-skeiðum (nokkrar rannsóknir)*. Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítalaháskólasjúkrahús 1996–2006.
- Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir. (2006). *Hvað borða íslensk börn og unglingar? Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna og unglinga 2003–2004*. Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús.
- Laufey Steingrímsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Anna Sigríður Ólafsdóttir. (2003). *Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2002*. Lýðheilsustöð.
- Manneldisráð og Miðstöð Heilsuverndar barna. (2003). *Næring ungbarna* (bæklingur).
- 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.
- Nordic council of ministers. Nordic nutrition recommendations. (2004). *Integrating nutrition and physical activity*. Nord:13.
- Sigríður Lára Guðmundsdóttir, Dána Óskarsdóttir, Leifur Franzson, Ólafur Skúli Indriðason og Gunnar Sigurðsson. (2004). Samband líkamlegrar þjálfunar við þyngdarstuðul, fitumassa og gripstyrk í íslensku þýði. *Læknablaðið* 90:479–86.
- Steingrímsdóttir L, Gunnarsson O, Indridason O, Franzson L, Sigurdsson G. (2005). *Relationship between serum parathyroid hormone levels, vitamin D sufficiency, and calcium intake*. *JAMA* 294:2336–41.
- Svandís Sigurðardóttir, Jóhannes Helgason og Þórarinn Sveinsson. (1999). *Könnun á heilsu, þreki og hreyfingu*. *Sjúkraþjálfarinn* 26:23–6.
- Yngve A, Wolf A, Poortvliet E o.fl. (2005). *Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The pro children cross-sectional survey*. *Ann Nutr Metab* 49:236–45.