

Gleð kroppin við einum smoothie



Jórún Klein, dietistur



NÓGV ERU VORÐIN SERA GLAÐ FYRI **SMOOTHIE**, AV TÍ AT HANN SMAKKAR SERA VÆL OG ER **LÆTTUR** OG **SKJÓTUR** AT GERA. HARUMFRAMT KANN TAÐ VERA EIN LÆTTUR MÁTI AT TRYGGJA KROPPINUM TÝDNINGARMIKIL **FØDSLUEVNI**.

Smoothie er blendað frukt ella grønmæti. Ofta er mjólk, jogurt ella djús koyrt í, ið kann kombinerast uppá óteljandi mátar. Tú kanst til dømis gera smoothie bert av frukt ella við mjólkavørur. Eisini kanst tú nýta frukt og havra-, soja-, ella rísdrykk. Tú kanst eisini gera smoothie, har tú brúkar fruktdjús ella urtir. – Tað eru bert hugflogið og smakkurin, ið seta mörk!

Um tú gert ein smoothie um morgunin, kanst tú taka restina við til arbeiðis og nýta hann sum dessert oman á matpakkan ella sum eina millummáltíð.

Smoothie ella heil frukt og grønmæti?

Smoothie er eitt sunt alternativ til sodavatn. Tó verður ikki tilrátt, at tú býtir alla ta dagligu fruktina og grønmætið um við frukt- og grønmætið smoothie. Orsøkin til hetta er, at tær flótandi vørurnar metta minni, enn tá ið tú tyggir teg ígjøgnum tær heilu fruktirnar og grønmætið. Hetta økir vandan fyri, at tú inntekur meiri, enn tú hevur tørv á. Rátt verður til, at bert 100 gram av teimum 600 grammum av frukt og grønmæti um dagin verða býtt um við ta flótandi útgávuna. – Og óansæð hvussu nógv gløs av djús ella smoothie tú drekkur, telur tað bert fyri eitt í »6 um dagin« roknskapinum.

Rein fruktsaft ella protein í smoothie'in?

Tá ið tú samansetir matin, er tað týðningarmikið at fáa bæði protein, feitt og kolhydratir. Kolhydratir geva orku til heilan og musklarnar, og protein er byggisteinar til vøddarnar og vevnaðin. Um tú velur tað góða feittið, færst tú týðningarmiklar feittsýrur. Keldur til tað góða feittið eru t.d. fræ, nøtur og mandlur og kaltpressaðar oljur.

Tað eru fyrst og fremst kolhydratir sum t.d. frukt, ið fáa blóðsukrið til at hækka. Tá tú kombinerar inntakið av frukt við góð protein ella feittevni, stabiliserar tú blóðsukrið, soleiðis at tað ikki hækkar ógvusliga og eftirfylgjandi fellur skjótt. Tí kann tað vera eitt gott hugskot, at tú brúkar mjólkavørur, ið innihalda protein, í tínum smoothie.

Proteinpulvur

Tað er eisini ein møguleiki, at tú koyrir proteinpulvur í tín smoothie. Tað finnast nógv sløg av proteinpulvuri. Valleprotein er sera væl umtókt, av tí at kroppurin útnyttar tað væl. Valleprotein er vunnið úr mjólk. Harumframt kanst tú fáa proteinpulvur, ið er vunnið úr soja ella rís.

Aðrir møguleikar enn mjólk

Um tú hevur mjólkallergi ella laktosuintoleransu, eru soja-, rís- ella havradrykkir góð alternativ. Men teir kunnu tó ikki heilt síðustillast við mjólk.

Rís- og havradrykkir innihalda til dømis minni protein. Og sjálvt um tað er næstan líka nógv protein í sojadrikkinum sum í vanligari mjólk, eru tað tó nakrar ávísar aminosýrur, sum tú ikki kanst fáa gjøgnum bjólgruktir sum soja. Hetta merkir tó ikki, at tað er eitt vánaligt hugskot at brúka sojadrikk í smoothie'num, og tað kann saktans vera ein partur av einum sunnum og fjølbroyttum kosti. Men ansa eftir, at tú færst nokk av kalsium (kálki) í matinum. Her kanst tú til dømis velja tey sløgini av soja-, rís- og havradrykkum, ið hava tilsett kálk. Ansar eisini eftir, at í nøkrum soja-, rís- og havradrykkunum er sukur koyrt í.

BER-SMOOTHIE

Til ein smoothie kanst tú til dømis nýta:
2 dl Cheasy vaniljugurt ella A38
½ banan ella eitt sindur av havragrýni
2 dl frystu ber (til dømis jørðber, hindber og bláber)
Nakrar mandlur