



Jórún Klein, dietistur

Samanset matin á rættan hátt

Proteinríkur matur hefur stóran týðningu tá tú skalt lætna



MYND: ISTOCK

Hvat eru n-3 og n-6 feittsýrur?
N-3 og n-6 feittsýrur eru fleir-ómettaðar feittsýrur, ið eru lívsneyðugar. Tú skalt hava tær í eini ávísari nøgd í kostinum. N-3 færst tú m.l.a. frá fiski og n-6 m.l.a. frá plantuoljum. Feittsýrurnar eru við til at fyrbygja hjarta-æðra-sjúkum. Tey flestu fáa ríkiligt av n-6 feittsýrum, men ov lítið av n-3 feittsýrum. Tú kanst fáa fleiri n-3 feittsýrur við at eta fisk og fiskaviðskera fleiri ferðir um vikuna.

FYRI AT **LÆTNA** Á EIN SUNNAN HÁTT, ER TAÐ IKKI **BERT** NEYÐUGT, AT TÚ **MINKAR** UM KALORIURNAR. TANN RÆTTA **FORDEILINGIN** AV PROTEINUM, KOLHYDRATUM OG FEITTI Í **MATINUM** HEVUR **EISINI** TÝÐNING, OG ER VIÐ TIL AT GERA TAÐ **LÆTTARI** FYRI TEG AT **LÆTNA**

Fyri at kroppurin skal virka best møguligt er neygugt við mati og drykkjuvørum, ið innihalda tey føðsluevni, ið kroppinum tørvar. Føðsluevnini ávirka kroppin á ymiskan hátt, og tá ið tú skalt lætna, hevur tað týðning hvussu maturin er samansettur.

Protein

Protein er tað føðsluevni, ið mettar best. Ein eyka fyrimunur er eisini, at tað krevur meiri orku at forbrenna protein, enn onnur føðsluevni. Protein hevur tí stóran týðning, tá ið tú skalt lætna. Tað er eitt gott hugskot at økja um nøgdina av soltnum kjöti, flogfenaði, fiski og soltnum mjólkavørum, soleiðis at tú fólir teg metta/n og væl fyrri – Samstundis økir tú um forbrenningina.

Protein hevur fleiri góðar eginleikar. Tað er millum annað við til at uppbyggja og viðlíkahalda beinagrindina, vøddar, vevna og organir. Tá ið tú lætnar, missir tú bæði feitt og vøddavevnað. Protein er týðningarmikið, ið forhold til at missa minst møguligt av vøddavevnaði, tá ið tú lætnar.

Kolhydratir

Tá ið tú skalt lætna eru kolhydratir eisini av stórum týðningi. Tey eru tað týðningarmiklasta brennievni hjá vøddunum og heil anum. Tey eru tí neyðug, um tú ikki ynskir at ganga allan dagin og vera »tung/ur í høvðinum«.

Tú skalt tó ansa eftir, hvussu stórar nøgdir av kolhydratum, tú etur. Stórar nøgdir av kolhydratum (t.d. breyð, rís og pasta) og tættar nøgdir av kolhydratum (t.d. søtmeti) ávirka blóðsukrið ógvusliga. Tað fellur tá skjótt aftur, og tað hevur við sær svongd og hug til at eta aftur. Vel tí fyrst og fremst tey »grovu« kolhydratini við nógvum tægrum (fibur), ið hava longri tíð um at sodna. Tey fylla og metta væl (t.d. fullkornsvørur, grønmæti og frukt).

Feitt

Tá ið tú skalt lætna er tað eitt gott hugskot at minka um feittinnihaldið í matinum. Feitt inniheldur nógvar kaloriur, uttan at metta so væl sum proteinir og kolhydratir. Tað

merkir ikki, at tú als ikki skalt eta feitt, av tí at kroppurin hevur tørv á feitti fyrri at virka best møguligt.

Feitt er ikka bara feitt – Talan er um sunt og ósunt feitt. Tað sunna er tað ómettaða feittið, sum t.d. er í plantuoljum, feittum fiski, avokado, oliven, nøtum og mandlum. Sunt merkir í hesum sambandi, at hesi feittevni ikki skaða í forhold til æðrakálking og hjartasjúkir. Tað ger tað mettaða feittið harafturímóti, ið er í animalskum matvørum sum feittum kjöti og feittum mjólkavørum. Tað verður gjørt um til kolesterol (tað ónda kolesterolið) og økir tí um vandan fyrri æðrakálking og hjartasjúkum.

Tað er týðningarmikið at minnst til, at øll sløg av feitti fita, óansæð um tað er tað sunna ómettaða feittið ella tað ósunna ómettaða feittið. Tað er tí neyðugt, at tú minkar um nøgdina.



SAMANUMTIKIÐ

- Fordeilingin av proteinum, kolhydratum og feitti hevur týðning, tá ið tú skalt lætna
- Protein er tað føðsluevni, ið mettar best, samstundis sum tað hevur eina jaliga ávirkan á forbrenningina. Øk tí um nøgdina av soltnum kjöti, flogfenaði, fiski og soltnum mjólkavørum
- Vel matvørur, ið innihalda nógvar tægrir (fibur), og tiskil metta væl, sum t.d. fullkornsvørur, grønmæti og frukt
- Feitt er tað føðsluevni, ið mettar minst og samstundis inniheldur flest kaloriur. Tað er tí týðningarmikið at minka um nøgdina av feitti, tá ið tú skalt lætna
- Vel fyrst og fremst tey sunnu feittevni, ið millum annað eru í feittum fiski, plantuoljum, avokado, oliven, nøtum og mandlum
- Et proteinríkan, soltnan og grovan kost og minka um feitt og sukur – So ert tú væl áleiðis at lætna nøkur kilo