



600 gram av frukt og grønmæti um dagin – letur tað seg gera?



Jórún Klein, dietistur

ERT TÚ EIN AV TEIMUM, IÐ HELDUR AT KOSTRÁÐIÐ 6 STYKKI AV FRUKT OG GRØNMÆTI UM DAGIN LJÓÐAR SKILAGOTT – MEN IKKI FÆR YVIRHILDIÐ TAÐ KORTINI? LES HER, HVUSSU TÚ LÆTTLIGA KANST SAMANSETA KOSTIN, SOLEIÐIS AT TÚ HELDUR TILRÁÐINGARNAR

BEINT NÚ ER ÁRSTÍÐ FYRI:

Agurk, blomkáli, brokkoli, eplum, grønkáli, gularót, høvuðsalat, hvíttkáli, jordskokki, kinakáli, keyki, pastinakki, persillu, persillurót, purru, reyðrótum, reyttkáli, savoykáli, eellari, spinat og tomatum

Blommum, klementinum, melónum, perum og súreplum

3 UPPSKOT TIL 6 STYKKI UM DAGIN

Her eru 3 uppskot um, hvussu tú kanst sameina 6 stykki av frukt og grønmæti um dagin býtt út á dagsins máltíðir. Uppskotini eru dømi um eitt ískoyti til tann dagliga kostin og eru tilráðingar, ið kunnu vera við til at stimbra heilsuna og fyrbygja sjúkum.

Við hesum uppskotum fært tú upp á bert 3 dagar heili 16 ymisk sløg av grønmæti, 9 sløg av fruktum og 2 sløg av fruktdjúsi - samstundis megnat tú at fylgja tilráðingunum. Vælgagnist!



UPPSKOT UM FRUKT OG GRØNMÆTI

1. dagur

Morgunmatur:	(100g)
Appelsindjús (100g)	Millummáltíð:
	Súrepli (100g)
Millummáltíð:	
Sukurertrar og baby-majs (100g)	Døgurði:
	Grøn salat, grønar bønir, sjerrytomatir, soppar og reyð piparfrukt (200g)
Á middegi:	
Gularót og agurk	

2. dagur

Morgunmatur:	Millummáltíð:
Súrepladjús (100g)	Smoothie við ml.ø. súreplum og vindrúvum (100g)
Millummáltíð:	
Blomma (50g)	Døgurði:
	Rákostur av rivnari gularót og reyðrót (200g)
Á middegi:	
Reyð piparfrukt, sjerrytomatir, radisir, karse (100g)	Millummáltíð:
	Klementin (50g)

3. dagur

Morgunmatur:	Millummáltíð:
Grapefrukt (100g)	Kiwi (50g)
Millummáltíð:	
Banan (100g)	Døgurði:
	Suppa við ml.ø. gula-rótum, sellari og pastinakki (200g)
Á middegi:	
Brokkoli og blomkál (100g)	Millummáltíð:
	Pera (50g)

Frukt og grønmæti geva eina sterka immunverju

Frukt og grønmæti eru ein sera góð kelda til nógvar vitaminir og mineralir og eru nøkur av teimum týðningarmiklastu matvørnum í einum sunnum kosti. Um tú etur nógva frukt og nógv grønmæti, styrkir tú immunverjuna og minkar um vandan fyri hjarta- og æðrasjúkum, krabbameini og øðrum sjúkum. Frukt og grønmæti innihalda nevnliga serstøk immunstyrkjandi evni sum til dømis antioxidantar – hesi evni fært tú ikki øll í eini multivitamin. Antioxidantar í frukt og grønmæti kunnu samanberast við rustverju á einum bili. Í staðin fyri at verja ímóti rusti, verja antioxidantar kroppin ímóti teimum sonevndu fríu radikalunum. Teir fríu radikalarnir kunnu leypa á kyknurnar, og hetta økir um vandan fyri at útvikla krabbamein.

Hvussu nógv er eitt stykki av frukt?

Eitt stykki av frukt og grønmæti svarar til 100g. Tað svarar til eina frukt, til dømis



eitt miðalstórt súrepli ella ein neva av vindrúvum. Annars kanst tú nýta eina køksvekt í byrjanini fyri at síggja, hvussu nógv skal til.

Hvat telur við sum frukt og grønmæti?

Bæði frísk, tilgjørd, fryst og konserverað frukt og grønmæti telja við. Tilráðingin hjá vaksnum er at eta umleið 300 gram av frukt og 300 gram av grønmæti um dagin, men um tú ynskir at



lætta, kanst tú leggja dent á at eta meiri grønmæti enn frukt. Mælt verður til at børn 4-10 ár eta 400 g av frukt og grønmæti dagligt.

Eitt glas av djúsi, svarandi til 100g, kann innganga sum ein frukt. Men um tú drekkur meiri enn eitt glas av djúsi um dagin, telur tað ikki við í tí samlaða roknskapinum. Hetta kemst av at framleiðslan frá frukt til djús hevur við sær, at innihaldið av sunnum føðsluevnum minkar.

Harumframt skal tú lata vera við at eta ov nógv av konserveraðari frukt,

av tí at tær innihalda nógv sukur, um tær hava lígið í sukur- ella siroplaka.

Hvat telur ikki við?

Epli telja ikki við sum grønmæti, av tí at tey innihalda nógv stívlisi. Av tí at tey innihalda nógv stívlisi, fáa tey somu eiginleikar í máltíðini sum rís, pasta og nudlir – sum tann kolvætúríki parturin av máltíðini. Tó innihalda epli stórt sæð líka nógvar vitaminir og mineralir sum frukt og grønmæti, og tú hevur stórt gagn av at lata eplini verða tað mest brúktu tilhoyrið. Turkað frukt telur ikki longur við sum ein partur av fruktini. Hetta kemst av, at orku- og sukurinnihaldi er ov høgt. Turkað frukt skal í staðin síggjast sum eitt gott og sunnari alternativ til søtmeti.

Et eftir árstíðini

Tað gevur góða meining at lata náttúr-unnar gongd speglast í køkinum. Um tú fært íblástur frá skiftandi útboði av grønmæti og frukt, fær tú heilt natúrligt størri fjølbroytni á tallerkin. Á henda hátt letur tú eisini vera við at brúka ta somu fruktina og sama grønmæti viku eftir viku árið runt.

Fjølbroyttur kostur er sunnur kostur. Tá ið tú etur árstíðarinnar frukt og grønmæti, fært tú tær frískastu rávørurnar, ið hava tann besta smakkin og eitt natúrligt høgt føðsluvirði. Grønmæti, ið verður goymt á køligoymslu fyri at leingja um tí natúrligu árstíðina, missir bæði smakk og føðsluvirði.