



Embætti  
**landlæknis**  
Directorate of Health

# Grænmeti og ávextir daglega



# Ráðleggingar

- Vissuð þið að samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar ættum við að borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag?
- Þar af a.m.k. 200 grömm af grænmeti og 200 grömm af ávöxtum.



# Hvað er einn skammtur?

- Eitt epli, banani, pera, appelsína eða aðrir ávextir af svipaðri stærð
- 2 minni ávextir t.d. plómur
- ½ greipaldin eða lárpera (avocado)
- Sneið af stórum ávexti, t.d. melónu eða ananas
- 75-100 g af grænmeti (þ.e. 1 dl af soðnu grænmeti eða 2 dl af salati)
- Einn meðalstór tómatur eða u.þ.b. 7 kirsuberjatómatar
- Gúrkubiti (u.þ.b. 5 cm langur)
- Ein lúka af vínberjum og öðrum berjum
- Eitt glas af hreinum ávaxtasafa

# Skammtar, frh.

- Eitt glas af hreinum ávaxtasafa á dag jafngildir einum ávaxtaskammti.
  - Ávaxtasafi er mun orkuríkari en heilir ávextir og þess vegna er ekki rúm fyrir meira en eitt glas af safa á dag.
- Þurrkaðir ávextir eru góður kostur en ættu ekki að koma í staðinn fyrir þá fersku þar sem þeir eru orkuríkir.



# Margbreytileg hollusta

- Rífleg neysla grænmetis og ávaxta virðist minnka líkur á mörgum langvinnum sjúkdómum.
- Hollusta ávaxta og grænmetis er meðal annars fólgin í ríkulegu magni af trefjum, vítamínum, steinefnum og öðrum hollefnum.
- Fjölbreytnin skiptir máli.
- Ávaxta- og grænmetisneysla auðveldar þyngdarstjórnun.



# Hollefni í plöntum

- Í plöntum eru vítamín, steinefni og fleiri efni sem oft hafa andoxunarefni.
- Andoxunarefni eru efni sem vernda frumur líkamans fyrir skemmdum. Skemmdir í frumum geta valdið ýmsum sjúkdómum, eins og t.d. hjarta- og æðasjúkdómum og krabbameini.
- Dæmi um andoxunarefni: C- og E-vítamín, karótenóíðar og flavenóíðar.
- Þessi efni eru talin eiga þátt í verndandi áhrifum grænmetis og ávaxta gegn sjúkdómum.
- Áhrifin virðast aukast eftir því sem meira er borðað af mismunandi tegundum.
- Stök efni í töfluformi veita ekki sömu áhrif.

# Sjálfspróf

- Hversu marga skammta af grænmeti og ávöxtum borðaðir þú í gær?



# Umræður

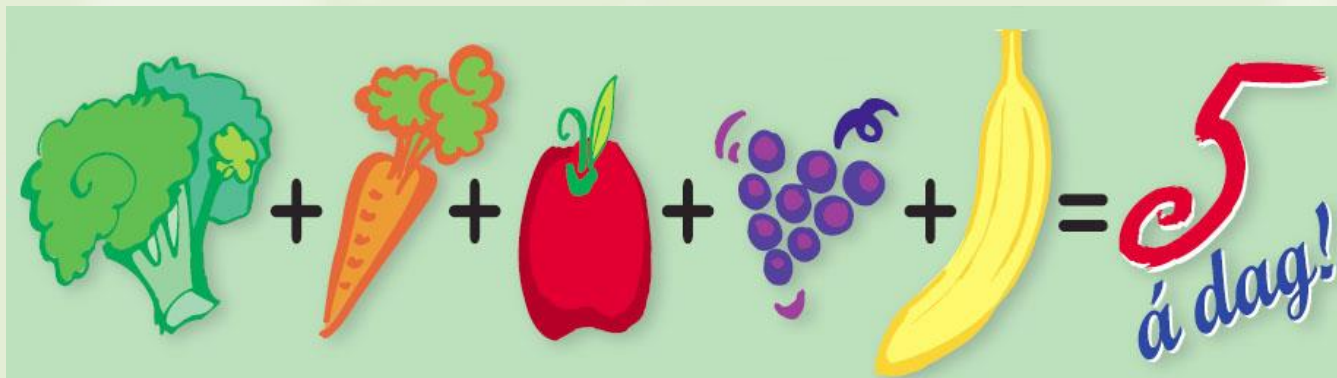
- Var neysla gærdagsins öðruvísi en vanalega?
- Hefur árstími eða vikudagur áhrif á matarvenjur þínar?
  - Dæmi:
    - Jólin – mandarínur, epli, rauðkál.
    - Sumar – salöt og fleira.





# Auðvelt er að ná fimm skömmtum á dag

- Ávöxtur eða glas af hreinum ávaxtasafa með morgunmatnum.
- Ávöxtur eða grænmetisbiti um miðjan morgun.
- Grænmeti með hádegismatnum.
- Ávöxtur eða grænmetisbiti síðdegis.
- Grænmeti með kvöldmatnum.
- Ferskir ávextir í eftirrött eða síðar um kvöldið.



# Ávaxta- og grænmetisneysla

- Fæstir uppfylla ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um neyslu grænmetis og ávaxta, þ.e. 500 grömm á dag.
- Flestir þurfa því að borða meira af grænmeti og ávöxtum á hverjum degi.
- Hver haldið þið að sé helsta ástæðan fyrir því að ávaxta- og grænmetisneysla er undir ráðleggingum?



# Hvernig getum við aukið neysluna?

- Ávöxtur með morgunmatnum.
- Meira magn grænmetis í ýmsum réttum t.d. súpum, núðlu-, pasta- og pottréttum.
- Ávexti sem bita á milli mála.
- Ávexti og grænmeti sem álegg á brauð og í samlokur.
- Ávexti og grænmeti í staðinn fyrir sætindi.



# Ávaxtabúst

Vissuð þið að:

- Auðvelt er auka ávaxta- og grænmetisneyslu yfir daginn með því að útbúa búst með ýmsum tegundum ávaxta og grænmetis. Tilvalið er að nota skyr, aðrar sýrðar mjólkurvörur eða ávaxtasafa í búst.
- Grænmetistegundir, eins og spergilkál (brokkolí), spínat og gulrætur, passa vel með ávöxtum í búst.



# Fáum sem mest út úr matreiddum ávöxtum og grænmeti

- Grænmeti er hollt þótt það hafi verið matreitt.
- Ef sjóða á grænmeti er best að nota lítið vatn og matreiða í eins stuttan tíma og hægt er. Tilvalið er að gufusjóða grænmetið.
- Það tapast minna af næringarefnum ef grænmetið er soðið með hýðinu en þá er ekki hægt að nýta soðvatnið.
- Ef grænmetið er hreinsað fyrir suðu og hýðið tekið af má nota soðvatnið í súpur og sósur.



# Verkefni

- Útbúið tvær búst-tegundir, í annarri getur verið skyr eða önnur sýrð mjólkurvara, ásamt ávöxtum og grænmeti, en hinni ávaxtasafi.

