



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Heilkornavörur

Gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur



Heilkornavörur eru næringarefnaríkar

- Í þeim eru:
 - Trefjar
 - Ýmis B-vítamín
 - E- vítamín
 - Steinefni
 - Önnur hollefni
- Góðar fyrir meltinguna.
- Hjálpa til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka því þær veita mettunartilfinningu.



Neysla á heilkornavörum getur dregið úr líkum á

- Hjarta- og æðasjúkdómum
- Skertu insúlínnæmi
- Sykursýki af gerð 2
- Háþrýstingi
- Sumum tegundum krabbameina

Fjölbreytt úrval kornvara

- Æskilegra er að velja sem oftast heilkornavörur í stað fínunninnar vöru því þá eru trefjar og önnur hollefni enn til staðar.
- Dæmi um heilkornavörur:
 - Heilhveitipasta
 - Hýðishrísgrjón
 - Rúgbrauð
 - Heilkornabrauð
 - Hafragrjón



Dæmi um önnur trefjarík matvæli

- Grænmeti, ávextir og ber
- Baunir og linsubaunir
- Belgjurtir, hnetur og fræ



Vissuð þið?

- Að æskileg trefjaneysla á dag er 25 grömm miðað við 2400 hitaeininga (kcal) fæði?
- Að gott er að miða við að trefjar í brauði séu 5-6 g eða meira í hverjum 100 g?



Verkefni

- Hvað þarf ég að borða og hversu mikið til að fá ráðlagðan dagsskammt af trefjum?
- Notaðu næringarefnatöflur og skráðu hjá þér trefjarík matvæli til að kanna hvort þú náir að uppfylla trefjaneyslu dagsins (25 g/2400 kcal).
- **Dæmi um magn af trefjum í matvælum:**

Fæðutegund	Skammtur	Magn trefja (g)
Rúgbrauð	2 sneiðar (80 g)	6,0
Sveskjur	4 stykki (32 g)	5,2
Valhnetur	1 dl (60 g)	3,4
Hafragrautur	1 skál (200 g)	2,6
Epli	1 stykki (150 g)	2,9