

## Heilkornavörur

### Glæra 2:

Aukin neysla grófra brauða og annars trefjaríks kornmatar er talin æskileg með hollustuna í huga

Heilkorn eru í kornvörum og getur það verið annað hvort sem heilt korn eða malað. Það mikilvæga er að allir hlutar kornsins fylgi með, þ.e. hýði, mjölvi og kím. Vítamín og steinefni eru aðallega í hýði og kími en í fínunnum kornvörum er búið að fjarlægja þessa hluta. Dæmi um heilkornavörur eru heilhveiti, rúgur, bygg, hafrar, maís, hirsí og hýðishrísgrjón.

Ítarefni ráðleggingar um heilkornaneyslu í Danmörku:

[http://www.altomkost.dk/nr/exeres/b960ddff-23cc-4b1e-a464-](http://www.altomkost.dk/nr/exeres/b960ddff-23cc-4b1e-a464-7691ebbb7894.htm?nrmode=unpublished&wbc_purpose=basic&wbcmode=presentationunpublished)

[7691ebbb7894.htm?nrmode=unpublished&wbc\\_purpose=basic&wbcmode=presentationunpublished](http://www.altomkost.dk/nr/exeres/b960ddff-23cc-4b1e-a464-7691ebbb7894.htm?nrmode=unpublished&wbc_purpose=basic&wbcmode=presentationunpublished)

Um fjöllum um heilkornavörur – heilsunnar vegna:

<http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/3073?CacheRefresh=1>

### Glæra 3:

Rannsóknir hafa sýnt að heilkornavörur draga úr líkunum á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af gerð 2 og sumum tegundum krabbameina. Í heilkornavörum er mikið af trefjum en trefjaríkur matur hefur góð áhrif á meltinguna, auk þess að hjálpa til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka þar sem hann veitir mettunartilfinningu og fyllingu. Æskilegt er t.d. að velja brauð sem í eru meira en 5-6 g af trefjum í 100 g.

### Glæra 4:

T.d. hýðishrísgrjón í stað hvítra hrísgrjóna og heilhveitipasta í stað hefðbundis pasta.

### Glæra 7:

Hægt er að nálgast næringarefnatöflur á vef Mátis: [www.matis.is/ISGEM/is](http://www.matis.is/ISGEM/is)

Nemendur þurfa að umreikna skammtana þar sem næringarefnatöflur miða við 100 grömm.

Dæmi: Ef nemandi borðar einn disk af hafragraut sem er 200 g þarf hann að margfalda töluna sem er í næringarefnatöflunni með tveimur þ.e. 1,3 g (trefjar í 100 g af hafragraut) x 2.

Til að reikna magn trefja er líka tilvalið að nota Matarvefinn: [www.matarvefurinn.is/](http://www.matarvefurinn.is/)