



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu



Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

- Fita er mikilvægt næringarefni.
- Nauðsynlegt er að fá fitu úr fæðunni því í henni eru bæði fituleysanleg vítamín og lífsnauðsynlegar fitusýrur.
- Það er ekki sama hvaðan fitan kemur með tilliti til hollustunnar.
- Hollustunnar vegna er hvatt til að velja olíu eða mjúka fitu í stað harðrar.



Mjúk fita

- Einómettaðar og fjölómettaðar fitusýrur.
- Mjúk fita er mjúk eða fljótandi við stofuhita og lækkar LDL kólesteról (vonda kólesterólið) í blóði.
- Mjúk fita er t.d. matarolíur, lýsi og fita í fræjum og hnetum.

- Kólesteról í mat er allt af einni tegund.
- Forskeytin LDL og HDL standa fyrir prótein sem flytja kólesteról í líkamanum.
- LDL er stundum kallað vonda kólesterólið en HDL það góða, vegna áhrifa þeirra á heilsuna.



Ein- og fjölómettaðar fitusýrur

- Mælt er með því að borða fjölbreytt fæði sem veitir bæði ein- og fjölómettaða fitu.
- Ólífuolía og rapsolía eru auðugar af einómettaðri fitu og hið sama er að segja um margar hnetur og avakadó.
- Maísolía, sojaolía og sólblómaolía eru dæmi um olíur með háu hlutfalli af fjölómettaðri fitu. Í fjölómettaðri fitu úr sjávarfangi, s.s. lýsi og fiskifitu, eru langar ómega-3 fitusýrur.



Hörð fita

- Mettuð fita og transfitusýrur.
- Mettuð fita kemur úr feitum mjólkurvörum, smjöri, smjörlíki, feitu kjöti, kókosfeiti/kókosolíu, fituríkum bakarísvörum, kökum, kexi og ýmsu sælgæti.
- Hörð fita hækkar LDL kólesteról í blóði (vonda kólesterólið) og eykur þar með líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum.



Hert fita að hluta - transfitusýrur

- Transfitusýrur myndast þegar olía er hert að hluta. Herðing olíu er aðferð sem notuð er í matvælaíðnaði til að gera fitu harðari þannig að vörurnar fái ákveðna eiginleika, t.d. til að lengja geymsluþol matvara og breyta áferð og bræðslumarki fitunnar.
- Frá 1. ágúst 2011 er óheimilt að markaðssetja og selja matvæli sem innhalda meira en 2 grömm af transfitusýrum í hverjum 100 grömmum af heildarfitumagni vöru.

Svona má auka mjúku fituna á kostnað hörðu fitunnar

- Notaðu olíu í stað smjörólíu í matargerð.
- Velja mjúkt viðbit og smyrja þunnu lagi á brauðið.
- Velja fituminni mjólk.
- Velja magurt kjöt.
- Skera burt sýnilega fitu af kjöti.
- Öll fita er jafn orkurík, þ.e. 9 kcal/g.

