

## ÁVEXTIR OG GRÆNMETI

### RÁÐLAGT ER AÐ:

að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag.

Grænmeti og ávextir eru mikilvægur hluti af hollu mataræði. Hollusta þeirra er meðal annars fólgin í ríkulegu magni af vítamínum, steinefnum og ýmsum öðrum hollum efnum. Í grófu grænmeti er auk þess mikið af trefjum sem hafa góða áhrif á meltinguna og þarmaflóru. Fáir fólk nægju sína af ávöxtum og grænmeti hefur það almennt jákvæð áhrif á heilsu og vellíðan til framtíðar. Þegar grænmeti og ávextir eru stór hluti af mataræði fólks er auðveldara að viðhalda heilbrigðu holdafari.

### Mælt er með því að:

- Borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 grömm samtals. Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Einn skammtur, sem er 100 grömm, getur t.d. verið stór gulrót, stór tómatur, tveir desilítrar af salati, meðalstórt epli eða lítill banani. Þótt kartöflur tilheyri fjölbreyttu mataræði/grænmeti þá teljast þær ekki með í fimm skömmtum af grænmeti og ávöxtum á dag.
- Borða fjölbreytt grænmeti, bæði gróft og trefjaríkt. Hér má nefna spergilkál, blómkál, hvítkál, rôtargrænmeti en einnig baunir og linsur. Þá er grænmeti eins og tómatar, agúrkur og paprikur tilvalið til að gera mat girnilegri.
- Borða bæði hrátt og matreitt grænmeti og blanda því einnig út í rétti til að auka fjölbreytni og hollustu. Frosið grænmeti er einnig góður kostur og eins er mælt með bauna- og grænmetisréttum.
- Velja grænmeti og ávexti sem álegg á brauð, t.d. banana, epli, agúrku, papriku eða tómata.
- Setja ávexti og ber út á grauta, jógúrt og skyr.
- Borða grænmeti og ávexti með öllum máltíðum.
- Fá sér ávexti og grænmeti sem snarl á milli máltíða.