

GRÆNMETI, ÁVEXTIR OG BER

RÁÐLAGT ER AÐ:

að borða 5-8 skammta af grænmeti, ávöxtum og berjum á dag.

Grænmeti, ávextir og ber eru mikilvægur hluti af hollu mataræði. Hollusta þeirra er meðal annars fylgin 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.

Mælt er með því að:

- Borða grænmeti, ávexti og ber, helst í öllum máltíðum og sem millibita.
- Borða fimm skammta og helst átta á dag og að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Einn skammtur, sem er 100 grömm, getur t.d. verið stór gulrót, stór tómatur, tveir desílítrar 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.
- Velja grænmeti í fjölbreyttum litum til að fá mismunandi næringarefni
- Borða bæði hrátt og matreitt grænmeti og blanda því einnig út í rétti til að auka fjölbreytni og hollustu, til dæmis í súpur, pasta, pítur, tortillur og kjöt-, fisk- og baunarétti.
- 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.
- Fá sér ávexti og grænmeti sem snarl á milli máltíða.
- Notaða ferskt, niðursoðið, frosið og hitameðhöndlað grænmeti, ávexti og ber.