

DRYKKIR

RÁÐLAGT ER AÐ:

drekka vatn við þorsta.

Ráðlagt er að drekka kranavatn við þorsta, með mat og þegar stunduð er hreyfing. Til viðbótar við vatn getur kolsýrt vatn án sítrónusýru (E330) einnig verið góður valkostur. Hægt er að bragðbæta vatnið með ávöxtum og berjum.

Takmarka ætti drykki með sykri eða sætuefnum svo sem gosdrykki, orkudrykki, íste og safa. Börn og ungmenni ættu ekki að drekka orkudrykki þar sem þeir innihalda mikið koffín til viðbótar við sykur eða sætuefni.

Hófleg kaffidrykkja fullorðinna, sem samsvarar 1-4 bollum á dag (hámark 400 mg af koffíni á dag) og tedrykkja getur verið hluti af heilsusamlegu mataræði en er þó ekki nauðsynleg. Jákvæð áhrif af hóflegri kaffidrykkju eru meðal annars talin tengjast lífvirkum efnum en ekki koffíninu. Þessi lífvirku efni eru einnig til staðar í öðrum fæðutegundum úr jurtaríkinu eins og ávöxtum, berjum og grænmeti.

Mælt er með því að:

- Drekka vatn við þorsta og með mat.
- Forðast gos- og svaladrykki.
- Drekka kolsýrt vatn (sódavatn), án sítrónusýru (E330), í stað gos- og svaladrykkja.