

FISKUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða fisk sem aðalrétt tvisvar til þrisvar sinnum í viku.

Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru næringarefni sem eru nauðsynleg fyrir líkamann. Feitur fiskur, eins og t.d. lax, lúða, túnfiskur og sardínur, er auk þess ríkur af af D-vítamíni og ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni finnast aðeins í fáum matvælum.

Ráðlagt er að neyta 300–450 gramma af fiski á viku og er átt við matreitt magn, tilbúið til neyslu. Að minnsta kosti 200 grömm ættu að vera feitur fiskur eins og lax, bleikja, makrill eða síld.

Bæði feitur fiskur og magur hefur jákvæð áhrif á heilsuna en næringarinnihaldið er ólíkt og þess vegna skiptir máli að borða hvort tveggja.

Mælt er með því að auka fiskneyslu með því að:

- Notaðu mismunandi aðferðir við að elda fisk, s.s. sjóða, gufusjóða, steikja, grilla eða baka í ofni.
- Notaðu hvert tækifæri til að fá sér fisk, til dæmis í mötuneytinu eða á veitingastað.
- Notaðu fisk eða skelfisk sem álegg á brauð, í salöt, súpur og smárétti. Hér má nefna túnfisk og rækjusalat á brauð og sjávarblöndur í súpur.
- Notaðu fiskafganga í plockfisk eða sem fyllingu í tartalettur og tortillur.