

FITUGJAFAR

RÁÐLAGT ER AÐ:

auka hlut mjúkrar fitu og draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða fitu.

Ráðlagt er að auka hlut mjúkrar fitu (ómettaðrar fitu) sem kemur úr fljótandi jurtaolíum, feitum fiski, lýsi, hnetum og fræjum í fæðu. Á móti ætti að draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða fitu (mettaða fitu) eins og smjör, smjörblöndur, hart smjörlíki eða trópískar olíur eins og pálma- og kókosolíur.

Jurtaolíur veita lífsnauðsynlegar fitusýrur auk fituleysanlegra vítamína. Með því að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

Mælt er með því að:

- Velja jurtaolíur eins og t.d. repjuolíu (canola) og ólífuolíu við matargerð og út á salöt frekar en smjör, smjörlíki eða kókosfeiti.
- Velja mjúkt viðbit ef notað er viðbit á brauðið. Einnig er sjálfsagt að nota baunamauk (hummus) eða pestó ofan á brauðið í staðinn.
- Borða 20-30 grömm af hnetum (ósöltuðum) á dag en það samsvarar lófafylli. Einnig er mælt með því að borða fræ
- Strá hnetum og fræjum út á hafragraut, sýrðar mjólkurvörur og/eða salat.
- Velja skráargatsmerktar vörur þegar kostur er.

