

HEILKORN

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða heilkorn minnst tvisvar á dag.

Mikilvægur hluti af hollu mataræði eru heilkorn. Í þeim eru til dæmis magnesíum, B- og E-vítamín og trefjar sem eru meðal annars nauðsynlegar fyrir góða meltingu og til að styrkja þarmaflóruna.

Mælt er með því að:

- Fá sér brauð eða aðrar matvörur úr heilkorni að minnsta kosti tvisvar á dag.
- Notað heilkorn í bakstur og grauta, t.d. rúg, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt eða hafra.
- Notað bygg, hýðishrísgrión, kínoa og heilkornspasta sem meðlæti í stað fínunninna vara.
- Velja kornvörur sem eru merktar með skráargatinu.

