

HEILKORN

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða heilkorn, helst þvisvar 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.

Ráðlagt er að velja heilkorn frekar en fínunnar kornvörur, helst þrjá skammta á dag eða sem samsvarar 90 grömmum á dag. Gott er að velja mismunandi tegundir af heilkorni. Dæmi um heilkorn er rúgur, bygg, hafrar, heilmalað spelti og heilhveiti.

Fínunnar kornvörur eins og brauðvörur sem innihalda fín malað eða hvítt hveiti innihalda lítið sem ekkert af heilkorni og trefjum (til dæmis hvítt brauð og rúnstykki, ostaslaufur, pizzasnúðar og kringlur) og ætti því að neyta sparlega. Kex, múslistykkis og morgunkorns með miklum sykri, salti eða fitu ætti að neyta í hófi.

Mælt er með því að:

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

