

MJÓLKURVÖRUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

velja fituminni og hreinar mjólkurvörur, ósykraðar og án sætuefna.

Í mjólk og mjólkurvörum eru mikilvæg næringarefni eins og prótein, kalk, jöð og önnur stein- og snefilefni.

Kalk er mikilvægt fyrir fólk á öllum aldri til að styrkja bæði bein og tennur. Þeir sem neyta takmarkaðs magns af mjólkurvörum ættu að velja kalkbættar vörur eða taka kalk sem bætiefni. Kalk ásamt D vítamíni er mikilvægt fyrir góða beinheilsu og það á við um fólk á öllum aldri. Beinþéttni verður meiri og tannheilsa betri. Jöð fæst aðallega úr mjólkurvörum og fiski og því mikilvægt að neyta þeirrar fæðu.

Mikil mjólkurneysla er hins vegar ekki æskileg því þá er hætt við að mataræðið verði of einhæft og skortur verði á trefjum og öðrum hollum efnum. Hæfilegt magn eru tvö glös, diskar eða dósir af mjólkurvörum á dag (350-500 ml).

Mælt er með því að:

- Fá sér ost í stað annarra mjólkurvara að hluta til. Einn skammtur af mjólkurvörum jafngildir 25 g af osti, sem eru t.d. tvær ostsneiðar.
- Takmarka neyslu á mjólkurvörum með mikilli harðri fitu, eins og nýmjólk, rjóma, feitum ostum og smjöri. Þó er rúm fyrir hóflega neyslu feitari mjólkurvara af og til ef fæðið er að öðru leyti í samræmi við ráðleggingar.
- Velja mjólkurvörur merktar skráargatinu þegar kostur er.
- Velja laktósafríar mjólkurvörur og kalkbættar jurtamjólkurvörur fyrir þá sem eru með laktósaþþol
- Borða einnig dökkgrænt grænmeti, belgjurtir (baunir, ertur og linsur), hnetur og möndlur reglulega þar sem það eru einnig góðir kalkgjafar

