

Harðfiskur er enn heilsu- samlegri en talið var

Er með 80-85% próteininnihald



Harðfiskur er afar heilsusamleg fæða, næringarrík og rík af próteinum, að því er fram kemur í nýrri rannsókn Matis á harðfiski sem heilsufæði. Þar kemur í ljós að harðfiskur er rikulegur próteingjafi með 80-85% próteininnihald.

Hægt er að skoða efnainnihald harðfisks á vefslóðinni www.hvaderimatnum.is.



www.hvaderimatnum.is

Heilsufæða

Harðfiskur er afar heilsusamleg fæða, næringarrík og rík af próteinum, að því er fram kemur í nýrri rannsókn Matis á harðfiski sem heilsufæði. Þar kemur í ljós að harðfiskur er rikulegur próteingjafi með 80-85% próteininnihald. Þá er harðfiskur unninn úr nýju og fersku hráefni og er nær eingöngu unninn úr líufiski og því tryggt að hann verði fyrir sem minnstu hnjaski á leið til lands. Þessi veiðiaðferð uppfyllir ítrustu skilyrði um vistvænar veiðar.

Harðfiskur, sem er unninn úr steinbít, ýsu, þorski, kolmuna og lúðu, var lengi vel ein helsta fæða Íslendinga. Þurrkunin varðveitti næringarefni vel og gerði það að verkum að hægt var að geyma hann og hafa á boðstólum allt árið um kring þegar matarframboð sveiflaðist eftir árstíma. Á seinni tímum hefur verið hefð fyrir því að borða harðfisk á þorranum. Þá hefur hans verið neytt sem nasls í heimahúsum og sem nestis í sumarfríum. Heildarframleiðsla og sala hefur verið um 200-250 tonn á ári. Sifelltt hefur komið betur í ljós að fiskprótein skipta verulegu máli hvað hollustuáhrif varðar. Sem dæmi má nefna að fersk ýsa er með 17-19% prótein en harðfiskur úr ýsu er með 75-80% prótein.

Gert er ráð fyrir því að fullorðinn heilbrigður einstaklingur þurfi 0,75 kg af próteinum á hvert kg líkamans. Því þarf karlmaður sem er 70 kg að fá 53 g af próteinum á dag. Til að fá þetta magn úr harðfiski þarf hann einungis að borða rétt rúmlega 66 g. Kona sem er 55 kg þarf 41 g af próteinum á dag, eða 51 g af harðfiski. Harðfiskur hentar þess vegna vel fyrir þá sem sækjast eftir að fá viðbótarprótein úr fæðu sinni, svo sem fyrir fólk sem stundar fjallgöngur eða íþróttir og heilsurækt. Ennfremur hefur komið í ljós að saltinnihald er nokkuð hærra í harðfiski sem er innþurrkaður en fisks sem er útþurrkaður. Hins vegar er hægt að stjórna saltinnihaldi í vörinni og því auðvelt að stilla slíkri notkun í hóf.

Því sýnir rannsókn Matis fram á að harðfiskur uppfyllir öll skilyrði sem góður próteingjafi.