

Hollur norrænn matur

Rannsóknarverkefnið Sysdiet

Rannsóknin Sysdiet er samnorræn rannsókn sem gerð var samtímis á 6 stöðum: Kuopio og Oulu í Finnlandi, Lundi og Uppsölum í Svíþjóð, Árhúsum í Danmörku og einnig hér í Reykjavík á vegum Rannsóknarstofu í næringarfræði.

Markmið Sysdiet var að kanna áhrif holls mataræðis, sem einkennist af heilnæmum norrænum matvælum, á fólk með byrjandi efnaskiptavillu. Mataræðið tók mið af Norrænu næringarráðleggingunum sem gefnar voru út árið 2004.

Efnaskiptavilla er sjúklegt ástand sem fólk er ekki alltaf meðvitað um og talið er að hrjái um 20-25% full-orðinna einstaklinga. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðasambands sykursjúkra (International diabetes federation, IDF) telst fólk með efnaskiptavillu ef það er með kvíðlæga of-fitu (evrópskir karlar með mittismál ≥ 94 cm og konur ≥ 80 cm) og að auki tvo af eftirfarandi áhættuþáttum:

- hækkuð þríglyseríð í blóði
- lækkad magn góða kolesterólsins (HDL) í blóði
- hækkadur blóðþrýstingur
- hækkadur fastandi blóðsykur

Fólk með efnaskiptavillu er þrívær sáttinnum líklegur en heilbrigðir einstaklingar til að fá hjartaáfall eða heilablóðfall og tvisvar sinnum líklegri til að deyja af þeim völdum. Einnig eru þeir í fimmfalt aukinni áhættu á að þróa með sér sykursýki af gerð 2. Því er til mikils að vinna að finna leiðir til að fækka þeim sem fá efnaskiptavillu.

Þátttakendur sem kláruðu íhlutunartímabilið (18 eða 24 vikur eftir rannsóknarstað) voru 167. Áður en rannsóknin hófst var þeim skipt í tvo hópa, íhlutunarhóp sem borðaði holla norræna matinn og viðmiðunarhóp sem borðaði hefðbundinn mat. Inntökuskilyrðin í rannsóknina voru að fólkið væri á aldrinum 30-65 ára og með líkamspýngdarstuðul 27-38 kg/m² auk þess að hafa a.m.k. tvo



Óla Kallý Magnúsdóttir.

af ofangreindum áhættuþáttum efnaskiptavillu.

Holla norræna mataræðið, sem þátttakendur fóru eftir í Sysdiet, einkennist af heilkorni og grófum kornvörum, með áherslu á vörur úr rúgi, byggi og höfrum. Mælt var til þess að þátttakendur veldu gróf brauð sem innihéldu jafnt eða meira en 6 grömm af trefjum í hverjum 100 g. Þá var lögð áhersla á ríkulega neyslu ávaxta, grænmetis og berja og sérstaklega þeirra tegunda sem vaxa á norðlægum slóðum, t.d. bláberja og aðalbláberja. Einnig var þátttakendum uppálagt að neyta þriggja fiskmáltíða á viku, tveggja máltíða af feittum fiski og einnar máltíða af mögrum fiski auk þess að velja magurt kjöt með 10% fitu eða minna. Þátttakendur voru beðnir um að velja tvo skammta af mögrum mjólkurvörum daglega og nota repjuólú við alla matreiðslu en repju (Brassica napus) er auðvelt að rækta á Norðurlöndunum. Sykur- og saltneyslu átti að stilla í hóf ásamt því að nota vatn við þorsta.

Niðurstöður þessarar rannsóknar gætu leitt til þess að norræn hráefni fengu sama hollustustimpil á sig og sú fæða sem einkennir Miðjarðarhafsmataræðið. Einnig gætu niðurstöðurnar stuðlað að bættri heilsu al-



Svandís Erna Jónsdóttir.

mennings á Norðurlöndunum. Þá er umhverfsvænna að nýta betur þau hráefni sem hægt er að rækta með



Bláber vaxa vel á norðlegum slóðum og eru rík af antioxidanefnum.

Ljósmyndari Adli Arnarson.

góðum árangri hér á norðlægum slóðum frekar en að auka innflutning matvæla frá suðlægari slóðum.

Höfundur: Óla Kallý Magnúsdóttir og Svandís Erna Jónsdóttir, næringarfræðingar (M.Sc.) og doktorsnemar í næringarfræði við Rannsóknarstofu í næringarfræði.

Harðfiskur sem heilsufæði

Harðfiskur, unninn úr steinbít, þorski og lúðu, var lengi vel einn helsti matur Íslendinga. Þurrkunin gerði það að verkum að hægt var að geyma fiskinn og hafa á boðstólum allt árið um kring. Á seinni árum hefur verið hefð fyrir því að borða harðfisk á þorranum. Þá hefur hans verið neytt sem nasls í heimahúsum og nestis í ferðalögum.

Vinnsla

Ólíkar vinnsluáferðir eru notaðar við framleiðslu á harðfiski og er aðallega um þrjár áferðir þurrkunar að ræða. Við útiþurrkun er fiskurinn flakaður, skolaður upp úr saltþekli og tvö flök hengd saman á sporðinum upp á rák. Fiskurinn er svo látinn þurrkast í svokölluðum hjöllum sem eru yfirleitt staðsettir við ströndina þar sem vel vindar í gegnum þá. Fiskurinn er aðeins þurrkaður í hjöllum yfir vetrarmánuðina, frá því í september og fram í byrjun maí. Fiskurinn er látinn hanga í hjöllum um í 4-6 vikur, en þurrkunartíminn ræðst af stærð fiskins og veðrta. Eftir þann tíma er fiskurinn tekinn af ránum og metið hvort hann sé nægilega þurr. Ef hann er ekki nægilega þurr er hann fluttur inn í fiskverkuarhús og látinn þurrkast betur við 10-15°C, eða þar til réttu rakastigi er náð. Fyrir þökkun er fiskurinn tekinn úr geymslukössum og valsadur/barinn í þar til gerðri barningsvél.

Við heita loftþurrkun (inni) er upphafleg meðferð hráfnisins sú sama og við útiþurrkun. Fiskurinn er lagður í pækil, síðan frystur og jafnvel skorinn í bita sem ráðað er á grindur og þær settar í þurklefa, þar sem hitastigi, rakastigi og lofthraða er stýrt. Inniþurrkun á flökum fer fram við 18-20°C í u.þ.b. 96 klst, en þurrkun á bitum við 20-30°C í 36-48 klst.

Kæliþurrkun (inni) er einnig loftþurrkun við stýrðar aðstæður, en þá er byrjað að þurrka við mínus 5 til 0°C. Hitinn er síðan aukinn þegar rakastigið hefur náð ákveðnu marki. Hráefnið er meðhöndlað á sama hátt fyrir þurrkun og við heita loftþurrkun. Munurinn á heitri loftþurrkun og kæliþurrkun er að afurðir sem unnar eru með fyrrnefndu áferðinni eru bragðsterkari. Hægt er að stjórna saltinnihaldi í afurðinni og því auðvelt að stilla slíki notkun í hóf. Saltinnihald er þó herra í harðfiski sem



Ásbjörn Jónsson.

er inniþurrkaður en í fiski sem er útiþurrkaður.

Hollusta

Það er almennt vitað að fiskur hefur góð áhrif á heilsuna og rannsóknir sýna að prótein úr fiski skipta verulegu máli hvað hollustuáhrif varðar. Gert er ráð fyrir að fullorðinn einstaklingur þurfi 0,75 g af próteínum á hvert kg líkamaspýngdar. Því þarf

karlmaður sem er 70 kg að fá 53 g af próteínum á dag. Til að fá þetta magn úr harðfiski sem inniheldur um 80% prótein þarf hann að borða rúmlega 66 g. Kona sem er 55 kg þarf 41 g af próteínum á dag, sem hún gæti fengið úr 51 g af harðfiski. Gæði próteína ráðast af því hvort einstakar aminosýrur eru í því magni sem líkaminn þarf á að halda. Prótein í eggjum komast næst því að uppfylla þarfr líkamans en þar á eftir koma prótein úr mjólk, fiski og kjöti. Því má álykta að prótein í harðfiski séu af miklum gæðum og henti því vel fyrir þá sem sækjast eftir að fá viðbótarpótein úr fæðu sinni, svo sem fólk sem stundar útvist og almenna heilsurækt.

Harðfiskur er afar heilsusamleg og næringarrík fæða, að því er fram kemur í rannsókn Matis ohf. (Matvælarannsóknir Íslands) á harðfiski sem heilsufæði. Harðfiskur er ríkulegur próteingjafi með 80-85% próteininnihald. Til að tryggja að gæði afurða séu ávallt sem best er harðfiskurinn unninn úr nýju og fersku hráefni.

Höfundur: Ásbjörn Jónsson, matvælafræðingur hjá Matis ohf.

ÁN MSG

Pizza - Pasta Krydd fyrir krakka




Pizzakrydd fyrir krakka er frábært yfir pizzur og í pizzasósuna. Pizzakrydd fyrir krakka er líka eitt besta pastakryddið á markaðnum. Pizzakrydd inniheldur ekki pipar og salt, saltið og piprið eftir smekk. Krydd fyrir krakka er eitt allra besta season all krydd á markaðnum. Inniheldur lágnatrium salt. Gott á kjöt, fisk, samlokur með skinku og osti og svo einnig sem borðkrydd.



POTTAGALDRAR
ÁN ALLRA AUKAEFNA



Þurrkun á fiski gerir það að verkum að auðvelt er að geyma fiskinn og hafa hann á boðstólum allt árið um kring.