

Íslenskt korn er notað í matvæli

Korn er meðal mikilvægustu fæðutegunda og engin fæða er framleidd í jafnmiklu magni í heiminum. Nær-ingarráðleggingar mæla með aukinni neyslu á grófu kornmeti, en korn er uppspretta mikilvægra næringarefna eins og trefjaefna, kolvetna og ýmissa bætiefna. Bygg sem ræktað er á Íslandi er engin undantekning, það er mjög trefjaríkt og meðal trefjaefna eru beta-glúkanar sem geta lækkað kólesteról í blóði og dregið úr blóðsykursveiflum.

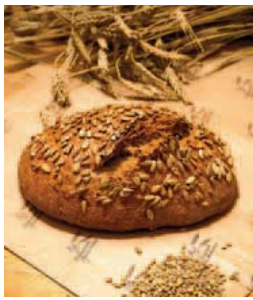


Ólafur Reykdal.

Byggð reynist vel

Íslenskir bændur hafa náð góðum tókum á kornræktinni og var uppskera byggs á árinu 2010 um 16 þúsund tonn. Bygguppskeran á Íslandi er fyrst og fremst notuð sem skerpufóður, einkum fyrir nautgripi. Bygguræktin leiðir til þess að bændur geta sparað í innkaupum á kjarnfóðri og jákvætt er fyrir íslenskan efnahag að draga úr innflutningi og spara gjaldyri.

Á síðustu árum hefur áhugi á notkun innlands korns til matvælaframleiðslu aukist verulega. Matvælaíðnaðurinn hefur sýnt innlenda korn-



Fjölmeð bakaði bjóða upp á brauð sem eru að hluta til úr bygg.

inu áhuga og matvörur úr því hafa verið settar á markað. Matís og Landbúnaðarháskólinn hafa staðið fyrir verkefnum til að auðvelda notkun á innlenda korninu í matvælaíðnaði og hafa þau sýnt fram á að íslenskt bygg



Korn er meðal mikilvægustu fæðutegunda.

hentar vel í margvíslega matvælaframleiðslu.

Vörur á markaði

Neytendur á Íslandi geta nú valið úr ýmsum matvörum úr bygg. Mest ber á brauðum, en fjölmeð bakaði bjóða upp á brauð sem eru að hluta til úr bygg. Landsamband bakara-meistarara tók byggð upp á sína arma kemur frá Þorvaldseyri undir Eyja-fjöllum. Á árinu 2011 leit dagsins ljós morgunkornið Byggi frá fyrirtækinu Árla ehf. En þetta morgunkorn hefur þá sérstöðu að vera eingöngu úr íslensku bygg. Einnig eru

ýmsar matvörur úr bygg frá Vallanesi á Fljótsdalsbáði markaðssettar undir heitinu Móðir jörð, svo sem hrökkbrauð og grænmetisbuff.

Bygg er hægt að nýta á margan hátt í matseld. Í verslunum fæst byggmjöl, byggflögur og bankabygg sem er heilt bygg. Soðið bankabygg má meðal annars nota sem meðlæti, í salöt og í stað hrísgrjóna. Fljótlegr er að elda bygggraut úr byggflögum á sama hátt og hafragraut en gott byggbragð skilar sér í grautnum. Ef baka á brauð sem ætlast er til að lyfti sér, þarf að nota blöndu af byggmjöli og hveiti. Það er vegna þess að glúteníð sem heldur uppi byggingu brauðsins er veikara í bygg en hveiti. Það ætti að ganga ágætlega að baka úr 3 hlutum af byggmjöli á móti 7 hlutum af

hveiti. Hins vegar er hægt er að nota herra hlutfall af byggmjöli í aðrar vörur eins og kókur og kek.

Byggð á sér framtíð

Það eru óteljandi möguleikar á notkun innlands korns í matvæli og hægt er að þróa margs konar bökunarvörur úr korni, auk morgunkorns og samsettra réttu. Í kornræktarhéruðum er svo tilvalið að nýta kornið í héraðskrásir eða svæðisbundinn mat. Einnig er hugsanlegt að byggð verði nýtt í framtíðinni til framleiðslu á markaði til heilsueflingar. Ljóst er að hollusta byggsins verður hvari fyrir matvælaíðnaðinn til að nýta það í matvæli.

Höfundur: Ólafur Reykdal, matvælafræðingur hjá Matís ehf.

Vissir þú að:

- Sakkarín er fyrsta gervisætufríð sem búíð var til og það er 450 sinnum sætara en sykur.
- Það þarf að ganga 10 km eða hjóla 20 km til að brenna þeim hitaeningum sem fást úr 100 grömmum af súkkulaði.
- Í grænu tei er koffín, bara heldur minna magn en í venjulegu (svörtu) tei.
- Krækiber eru járnrík.
- Bláber innihalda C-vítamín og E-vítamín sem eru andoxunarefni
- Lárpera (avókadó) er einn af fáum ávöxtum sem inniheldur talsverða fitu? Fitan í lárperu er að mestu leyti einómettuð og hefur því góð áhrif á hjarta- og æðakerfið.

Benecol lækkar kólesteról

Benecol leit fyrst dagsins ljós árið 1995 þegar smjörliki með plöntustanolum sem áttu að hafa áhrif til lækkunar kólesteróls kom fyrst á markað í Finnlandi. Síðan þá hefur vörum fjölgað mikið og nú eru til alls konar vörur með þessum plöntustanolum í yfir 30 löndum, allt frá smjörliki og jórgúrtdrykkjum til rjómaosta, flestar undir Benecol vörumerkinu. Þar á meðal er Benecol sýrður mjólkurdrykkur í smáflöskum

sem fæst hér á Íslandi og er framleiddur hjá Mjólkursamsölunni.

Benecol er markfæði

Benecol telst til markfæðis en markfæði hefur verið skilgreint sem matvæli með heilsueflandi áhrif umfram hefðbundin matvæli. Þegar fyllt er um heilsueflandi áhrif matvæla eða efna í mat þurfa að liggja til grundvallar rannsóknir sem staðfesta virkna. Í tilfelli plöntustanólanna í Benecol er fjöldi tvíblindra rannsókna (e. randomized controlled trials) sem staðfesta þessa virkni, þ.e. að plöntustanólur lækki kólesteról í blóði og þá fyrst og fremst hið svokallaða „vonda“ kólesteról eða LDL kólesteról og nemur lækkunin í mörkun rannsóknunum um 10-15%. Þessi lækkun er ekki eins áhrifamikil og verður hjá fólki sem tekur kólesteróllækkandi lyf í flokki statína. Oft eru fyrstu viðbrögð fólks með hækkad kólesteról að breyta lífsháttum sínum og getur Benecol verið hluti af mataræðisbreytingunni. Einnig hafa sumar rannsóknir sýnt að plöntustanólarnir geta virkað vel með kólesteróllækkandi lyfjum.

Ein af 10 stærstu uppgötvunum næringarfræðinnar

Nýlega voru plöntustanólur og áhrif þeirra á kólesteról í blóði valin ein af 10 stærstu uppgötvunum næringarfræðinnar frá árinu 1976. Þetta kom fram í yfirlitsgrein í vísindaritunum European Journal of Clinical Nutrition árið 2009. Í greininni segja Martijn Katan prófessor við Háskólann í



Björn S. Gunnarsson.

Amsterdam og félagar frá því að afurðir sem innihalda þessi virku efni sem ýmist nefnast stanól eða steról eða fjöldi tvíbindinga, séu meðal fárra matvæla sem hafa sönnuð merkjanleg áhrif á áhættuþátt sjúkdóma.

Þetta samband hefur einnig verið staðfest af Evrópusambandinu en sérfræðinganeind á vegum þess fór nýlega yfir umsóknir um allar heilsufarsfyllrýðingar um matvæli og var kraftist ítarlegra vísindagagna til staðfestingar á fyllrýðingunum. Fyllrýðingin um að Benecol lækki kólesteról var ein af fyrstu fyllrýðingunum til að fá samþykki nefndarinnar vegna hins mikla fjölda vandaðra rannsókna sem hafa staðfest virkni Benecols.

Hvernig virkar Benecol?

Virka efnið í Benecol, plöntustanólur

arnir eru náttúruleg efni sem eiga uppruna sinn í jurtaríkinu og finnast m.a. í litlum mæli í olíum, hnetum, korni, fræjum og baunum. Þeir lækka kólesteról með því að hafa áhrif á frásög þess í meltingarvegi. Áhrif stanólanna eru tvíþætt. Annars vegar koma þeir í veg fyrir að kólesteról safnist í fitukirni í þarmaholi og hindra þannig upptöku í slímfrumum þarma. Hins vegar hafa þeir áhrif á ensím í slímfrumunum sem rekur kólesteról úr frumunum aftur í þarmaholið þaðan sem kólesterólið fer út með hægðum. Það kólesteról sem „tapast“ á þennan hátt er bæði kólesteról sem kemur með mat (aðeins úr dýrafurðum) en einnig kólesteról úr líkamanum sem kemur í þarmaholið með gallslötum til að leysa upp fitu í þörmunum. Þetta skilar sér síðan í umtalsverðri lækkun á LDL-kólesteróli (vonda kólesterólinu) eins og að ofan er lýst en hefur ekki áhrif á góða kólesterólið (HDL).

Vörn gegn hjarta- og æðasjúkdómum

Of hátt kólesteról í blóði er einn af helstu áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Hægt er að hafa áhrif á magn blóðkólesteróls með mataræði og lífsháttum. Neysla markfæðis á borð við Benecol getur verið mikilvægur hluti af mataræðisbreytingu til að lækka kólesteról í blóði og efla með því vörnina gegn hjarta- og æðasjúkdómum.

Höfundur: Björn S. Gunnarsson, matvæla- og næringarfræðingur (Ph.D) hjá Mjólkursamsölunni.

eyjabiti

Darri ehf. – Harðfiskverkun
Hafnargötu 1 - 610 Grenivík - darriehf@mi.is
Símar 463 3242 og 863 3242 - Fax 463 3243
Hollur biti úr hafinu
Eyjabittinn landskunni