

Gode råd om frugt og grøntsager i hjarterigtig kost

Frugt og grøntsager nedsætter risikoen for blandt andet hjertekarsygdom. Frugt og grøntsager har et højt indhold af vitaminer, mineraler, kostfibre og antioxidanter. Det er vigtigt, at du varierer dit indtag af frugt og grøntsager, da den sygdomsforebyggende effekt ikke kan tilskrives enkelte af disse næringsstoffer og heller ikke specifikke frugter eller grøntsager.

Så meget bør du spise

Spis mindst 600 g frugt og grøntsager dagligt. Det vil sige 300 g frugt og 300 g grøntsager.

Både frisk, frosen og forarbejdet frugt og grøntsager tæller med i de 600 g. Nødder, tørret frugt og kartofler tæller ikke med i de 600 g dagligt. 1 glas juice kan tælle for 1 af dine 6 om dagen, uanset hvor meget du drikker.

Selv en lille øgning af frugt og grøntsager er med til at nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Jo mere frugt og grønt du spiser, desto mere nedsætter du din risiko for at få hjerte-kar-sygdomme.

SÅDAN KAN DU FÅ MERE FRUGT

Spis frugt som mellemmåltid

Frugt er et sundt mellemmåltid og kan bruges i stedet for søde sager som slik, chokolade og kage.

Frugten kan eventuelt skæres ud dagen før og puttes i specielle lufttætte frugtposer, så frugten holder sig frisk og ikke bliver brun.

Spis frugt til morgenmad

Spis frugt til morgenmad. Tilsæt fx frisk frugt til grød, surmælksprodukter, gryn og morgenmadsprodukter.

Spis frugt som pålæg

Brug frugt som pålæg, fx banan, æble eller kiwi. Dryp eventuelt med citronsaft, så frugten ikke bliver brun.

Spis frugt i salat

Bland frugt i salat, fx æble, appelsin, ananas, mango eller melon.

Spis frugt i råkost

Riv fx æbler og gulerødder eller snit fx rødkål eller hvidkål og tilsæt æble- og/eller appelsinstykker.

Spis frugt til dessert

Tilbered fx frugtsalat, frugtspyd, kompot eller grød.

Spis frugt som snack

Spis frugt som snack i stedet for slik, kage og chokolade. Arrangér fx et fad med forskelligt frugt udskåret i mundrette stykker. Brug eventuelt en frugtdeler til nemt og hurtigt at skære frugten ud.

SÅDAN KAN DU FÅ FLERE GRØNTSAGER

Grøntsager opdeles i fine grøntsager, som er de fiberfattige, og grove grøntsager, som er de fiberholdige. Halvdelen af de grøntsager, du spiser, bør være grove.

Grove grøntsager er fx gulerod, pastinak, selleri, persillerod, rødbede, broccoli, blomkål, rosenkål, ærter, porrer, hvidkål, rødkål og bønner.

Fine grøntsager er fx tomat, agurk, salat, peberfrugt, radise og champignon.

Grøntsager gør maden farverig og giver mange forskellige smagsindtryk.

Frosne grøntsager indeholder lige så mange næringsstoffer som friske. Derfor er det en god idé altid at have et lille lager af grøntsagsblandinger i fryseren.

Det kan være lettere at spise mange grøntsager, hvis grøntsagerne er tilberedte frem for rå.

Grøntsager indeholder kun få kalorier. Lad grøntsagerne fylde mindst 2/5 af tallerkenen – både til kolde og varme måltider.

Her er nogle ideér til, hvordan du kan spise flere grøntsager.

Spis grøntsager til næsten alle måltider

Spis rå eller tilberedte grøntsager til næsten alle dagens måltider, som snack eller som tilbehør.

Spis altid grøntsager til varme måltider

Spis altid 1 og gerne flere slags grøntsager til det varme måltid hver dag.

Spis grøntsager til frokost

Brug grøntsager som pålæg, tilbehør og pynt til frokost.

Spis grøntsager som snack

Spis grøntsager som snack, fx stave af gulerødder eller agurk samt cherrytomater. Servér eventuelt grøntsagsstavene i et glas med mager dip i bunden.

Spis grøntsager som forret eller mellemmåltid

Skær eventuelt grøntsager i stave og spis dem som mellemmåltid.

Spis grøntsager i kolde retter

Brug grønt i pitabrød, sandwich, tortillas og som råkost.

Brug grøntsager i gryderetter

Bland fintsnittede grøntsager i kødsauce og gryderetter. Brug fx løg, gulerod, peberfrugt, broccoli, selleri, champignon og tomat.

Brug grøntsager i fars

Friskhakkede eller revne grøntsager i farsen giver en mere saftig fars. Brug fx gulerod, selleri, pastinak, persillerod eller squash.

Brug grøntsager i sauce og supper

Tilsæt grøntsager til saucer eller purér kogte grøntsager og anvend dem som grøntsagssauce. Du kan også pure grøntsager til grøntsagssuppe.

Brug grøntsager i mos

Bland grøntsager i kartoffelmos. Mos fx broccoli, pastinak, gulerod, spinat eller rødbede sammen med kartoflerne.

Bag brød med grøntsager

Bland revne grøntsager i brøddejen, når du bager boller, pizza og lignende.

Drik grøntsager

Drik grøntsagsjuice, fx tomatjuice eller gulerodsjuice.

Variér tilberedningen af grøntsagerne

Du kan fx ovnbage, dampe, sautere eller stuve grøntsagerne.

Indfør en grøn dag

Indfør en grøn dag, hvor du bruger ekstra mange grøntsager og ikke noget kød i madlavningen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00