



# ***Holl og góð trefjarík brauð í dagsins önn***

Í bakaríum innan Landssambands bakameistara er að finna gott úrval af hollum, trefjaríkum brauðum sem innihalda heilt korn eða mjöl úr heilu korni. Algengast er að brauð sé bakað úr hveiti, rúgi eða höfrum en einnig stundum úr byggi.

Veldu holl og góð trefjarík brauð í dagsins önn. Mundu að áleggjið skiptir líka máli. Veldu létt viðbit, hóflega feitt álegg og ríkulegt af grænmeti á brauðið þitt.



**Landssamband  
bakameistara**

# Um hollustu brauða

Til kornvöru teljast hafrar, rúgur, hveiti, bygg, hrísgrjón og maís og einnig afurðir úr þessum vörum, s.s. brauð, grautar úr korni, t.d. hafragrautur, pasta og morgunkorn.

Eftirfarandi upplýsingar er að finna á vefsetri Lýðheilsustöðvar:

## **Hvers vegna er mikilvægt að borða grófar kornvörur?**

*Kornvörur, sérstaklega vörur úr heilu korni, eru hollur matur. Í þeim er fjöldi næringarefna sem eru mikilvægt fyrir heilsuna, t.d. trefjar, ýmis B-vítamín (B<sub>1</sub>-vítamín og B<sub>2</sub>-vítamín), E-vítamín og steinefni (kalíum, járn, magníum og selen) auk annarra hollefna.*

*Trefjaríkur matur, svo sem heilkorna vörur, skipta miklu máli til að meltingin sé góð.*

*Trefjaríkar vörur, svo sem heilkornsvörur, geta hjálpað til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka þar sem þær veita mettunartilfinningu og fyllingu.*

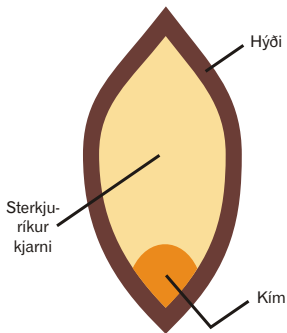
*Þeir sem neyta trefjaríkrar fæðu, svo sem heilkornsvara, ásamt öðrum hollum mat, eiga síður á hættu að fá langvinna sjúkdóma á borð við hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki af gerð 2 (fullorðinssykursýki) og sumar tegundir krabbameina.*

Lesið meira um hollustu á vefsetri Lýðheilsustöðvar,  
**[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)**



## Mest er af vítamínum, steinefnum og trefjafnum í hýði og kími ...

... og þess vegna er mikilvægt að neyta kornvöru sem inniheldur alla hluta kornsins. Stundum er heilt og ómalað korn notað sem hráefni í brauð en oftast er þó notað malað heilkorn sem inniheldur ennþá öll næringarefni kornsins.



Heilt hveitikorn er samsett úr hýði, kími og sterkjuríkur kjarna



## ***Veldu holl og góð trefjarík brauð í dagsins önn***

Spyrðu afgreiðslufólkið hvaða brauð innihaldi mest af grófu korni.

*Við tökum vel á móti þér:*

