

Trefjaríkt og hollt hýði?

*Varnarefni, þungmálmar og næringarefni
í ytra og innra byrði íslensks og innflutts
grænmetis og ávaxta*



Matvælasjóður

Matarsóun og loftslagsáhrif

Þriðjungí framleiddra matvæla er sóað í heiminum og rúmlega 60% sóunarinnar á sér stað innan heimila almennings. Í kjölfarið skilar matarsóunin sér í 8-10% af hnattrænni losun gróðurhúsa-lofttegunda.

Niðurstöður verkefnis leiddu í ljós að um það bil 8-24% þyngdar grænmetis samanstandur af hýði og fer gjarnan til spillis.

Fimm á dag!

Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis er mikilvægt að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag. Ávextir og grænmeti eru ríkir af trefjum, vítamínum og steinefnum af náttúrunnar hendi og því góðir fyrir heilsuna. Með aukinni ávaxta- og grænmetisneyslu er einnig dregið úr líkum á þróun hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki 2 og vissum tegundum krabbameina.

Vissir þú að ávextir og grænmeti mega bera Skráargatið?

Skráargatið er opinbert samnorraent merki sem auðveldar hollara val á matvörum. Ávextir, ber, grænmeti, kartöflur og ferskur fiskur eru skráargatsvörur jafnvel þótt þær séu ekki merktar með Skráargatinu.



Trefjaríkt og hollt hýði?

Markmiðið með verkefninu var að bera saman íslenskt grænmeti við innflutt grænmeti með tilliti til óæskilegra efna og að kanna möguleika á betri nýtingu ávaxta- og grænmetishýðis til manneldis.

Inniheldur íslenskt grænmeti minna af varnarefnum en innflutt grænmeti? Er styrkur næringarefna, varnarefna eða þungmálma hærri í hýði ávaxta og grænmetis en innihaldinu.

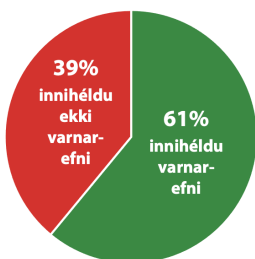
Ávextir og grænmeti

Ávextir, ber, grænmeti, salat, kryddjurtir og kornvörur voru keyptar í helstu matvöruverslunum höfuðborgarsvæðisins en einnig beint frá býlum. Sýnatakan stóð yfir frá byrjun október 2021 til lok október 2022.

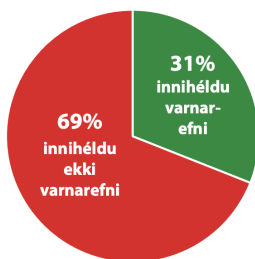
Í heildina voru tekin 166 sýni frá 22 mismunandi upprunarlöndum. 96 sýni voru af innfluttum afurðum og 70 sýni af íslenskum afurðum. Af þeim voru gerðar áframhaldandi mælingar á 22 sýnum af ávöxtum og grænmeti, þar sem mælt var magn varnarefna annarsvegar í hýði afurðarinnar og innra byrði hennar.

Hvað kom í ljós?

Innfluttar afurðir



Íslenskar afurðir



Er munur á hýðinu og innihaldinu?

- Hýði grænmetis reyndist trefjaríkara en innihaldið.
- Íslenskt grænmeti var ríkara af stein- og snefilefnum en innflutt grænmeti.
- Fimmfalt hærri styrkur járnns var í hýðinu af íslenskum kartöflum í samanburði við innfluttar kartöflur.
- Hærri styrkur varnarefna og þungmálma var í hýði ávaxta og grænmetis í samanburði við innihaldið.
- Í þeim matvælum sem skimuð voru fyrir varnarefnum og þungmálmum í hýði og innra byrði voru efnin þó innan leyfilegra hámarksgilda og óhætt var að neyta þeirra.

Munum að skola grænmetið og ávextina!

Mikilvægt er að þvo ávallt ávexti og grænmeti með því að skola þau vandlega fyrir neyslu. Varnarefni geta fundist bæði á yfirborði og í innra byrðinu. Þar af leiðandi er ekki alltaf hægt að reiða sig á að öll efnin séu fjarlægð með því að skola matvælin. Þó er hægt að fækka óæskilegum örverum og óhreinindum með góðum hætti.

Af hverju eru varnarefni notuð?

Varnarefni (plöntuverndarvörur) eru efni sem eru notuð í ræktun matvæla til þess að koma í veg fyrir uppskerutjón vegna sjúkdóma, meindýra og illgresis. Í sumum tilfellum geta þau einnig komið í veg fyrir útlitstjón. Til varnarefna teljast plöntulyf (skordýraeitur og sveppaeitur), illgresiseyðar og stýriefni. Þá gilda ákveðnar reglur um hversu hátt magn þessara efna mega mælast í mismunandi matvælum og fylgir því reglubundið eftirlit hérlendis.

Næringartafla

| Afurð: | Kartöfluhýði | | Rófuhýði | |
|-------------------------|--------------|---------|----------|---------|
| Næringargildi í 100 g | | | | |
| Orka | 231 kJ/ | 55 kkal | 249 kJ/ | 59 kkal |
| Fita | 0 g | | 0 g | |
| - þar af mettuð fita | 0 g | | 0 g | |
| Kolvetni | 9,7 g | | 9,8 g | |
| - þar af sykurtengundir | 0 g | | 0,7 g | |
| Trefjar | 4,1 g | | 5,5 g | |
| Prótein | 2,0 g | | 2,3 g | |
| Salt | 0,59 g | | 0,06 g | |
| | | NV* | | NV* |
| Járn | 7,07 mg | 50 | | |
| Kalíum | 402 mg | 20 | | |
| Kopar | 0,21 mg | 21 | | |
| Mangan | 0,46 mg | 23 | 0,43 mg | 22 |
| B6 - vítamín | | | 0,23 mg | 16 |

*NV: Hlutfall af næringarviðmiðunargildum

- Gulrófu- og kartöfluhýði reyndust trefjaríkari en innra byrðið sem innihélt að jafnaði 1,6 g og 3,5 g af trefjum í 100 g.
- Í 100 grömmum af hýði íslenskra kartafla fæst 50% af ráðlagðri dagsþörf af járn, 23% af mangan, 20% af kalíum og 21% af kopar.



Nánari upplýsingar