

Heilkornið og hollustan

– talað við Laufeyju Steingrímsdóttur

■ ■ ■ Gunnþóra Gunnarsdóttir

„Við viljum draga heilkornið inn í hollustuumræðuna og vekja meiri athygli á því en gert hefur verið. Fólk þarf að vita um áhrif þess á heilsuna og læra að þekkja í hvaða vörum það er.“ Þetta segir Laufey Steingrímsdóttir, prófessor í næringarfræði, að nýlokinni stórrí norrænni næringarráðstefnu í Reykjavík í byrjun júní. Þar var meðal annars kynnt verkefnið Nordic Health Whole Grain Foods, eða HELGA, eitt þriggja öndvegisverkefna sem hafa verið styrkt af Norræna rannsóknarsjóðnum á sviði næringar undanfarin ár en Laufey stýrir íslenska hluta verkefnisins.

Minnkar líkur á langvinnnum sjúkdómum

Laufey segir rannsóknir benda eindregið til þess að grófur kornmatúr búi yfir miklum hollustueiginleikum, ekki síður en til dæmis ávextir og grænmeti og er hún þó síst að draga úr gildi þeirra matvæla fyrir heilsuna. „Stórar og vandaðar faraldsfræðilegar rannsóknir hafa sýnt að rífleg neysla á heilkorni minnkar hættu á hjarta- og æðasjúkdómum álíka mikið og neysla ávaxta og grænmetis. Eins hefur komið í ljós að heilkornið hefur jákvæð áhrif á insúlín- og blóðsykurstjórnun og minnkar áhættu á sykursýki 2,“ segir hún. „Svo má nefna að neysla á grófu korni veitir meiri saðsemi en fínmalad korn og getur þannig skipt máli fyrir þyngdarstjórnun. Að lokum má bæta við þessa lofræðu um heilkornið, að faraldsfræðilegar rannsóknir hafa ítrekað tengt neyslu þess við minni líkur á ristilkrabbameinum.“

Ekki gleyma því sem er hollt hjá okkur

Reyndar segir Laufey rannsóknir á grófu korni ekki hafa verið eins margar og öflugar og ætla mætti í gegnum tíðina. Ástæðuna telur hún þá að bæði í Bandaríkjunum og Suður-Evrópu er lítil hefð fyrir neyslu á grófu korni og þeim matvörum hafi því verið minni gaumur gefinn í rannsóknum. „Grófa kornið er fyrst og fremst einkenni Norður-Evrópu, sérstaklega Norðurlandanna. Áhuginn á Miðjarðarhafsmataræðinu hefur hins vegar breiðst út um alla álfuna og allir þekkja hollustuna í grænmeti, ávöxtum og matarolíu sem einkenna Miðjarðarhafsmataræðið. Við höfum tekið þessari þekkingu fagnandi og borðum miklu meira af grænmeti og ávöxtum en áður og eins hefur notkun á matarolíu stórauðist í stað smjörkis eða smjors. Þetta er allt af hinu góða. Hitt er öllu verra að við höfum tapað sumu af því góða sem einkenndi norræna mataræðið, meðal annars grófa korninu. Í staðinn fyrir rúgbrauðið er komið ciabattabrauð og pasta og aðrar vörur úr fínunnu korni, aðallega hvítu hveiti. Það er undir okkur Norðurlandabúum komið að rannsaka hollustuþætti norræna matarins því þó við tökum heilshugar á móti nýjum boðskap megum við ekki gleyma því sem er hollt og gott hjá okkur. Þess vegna var stofnað til þessara þriggja öndvegisverkefna á sviði næringar og hollustu,“ segir hún og lýsir þeim verkefnum aðeins nánar.

„Flest Norðurlöndin eiga fulltrúa í öndvegisverkefnunum og við Íslendingar tökum þátt í tveimur þeirra. Inga Þórsdóttir, deildarforseti og prófessor í nær-

ingarfræði, stýrði íslenska þætti verkefnis sem fjallaði um norræna matinn og heilsuþætti hans en ég stýrði íslenska þættinum í HELGU, sem snýst um hollustu heila kornsins, sögu þess og þátt í matarmenningunni.“

Hveitið tekur yfir

Í allri umfjöllun um íslenska matarhefð og matarmenningu hefur lítil áhersla verið lögð á kornið. „Á hinum Norðurlöndunum var ræktað korn, einkum þrjár tegundir, rúgur, bygg og hafrar og þær voru uppistaðan í fæðu íbúanna,“ segir Laufey. „Hér voru þessar tegundir innflutningsvara og ég gekk til liðs við norræna rannsóknarfólkið með þá hugmynd að hér á landi hefði verið lítil neysla á korni allt fram á miðja 20. öld. Svo þegar ég fer að skoða málið með sagnfræðingum, þeim Guðmundi Jónssyni, prófessor í sagnfræði og meistaránema hans, sem heitir Pálmi Gautur Sverrisson, kemur allt annað í ljós. Guðmundur hefur tekið saman innflutning á korni og öðrum matvælum til Íslands allt frá miðri 18. öld og fram á þá 20. Þar kemur fram að hingað var flutt mjög mikið magn af rúgi og ýmsar frásagnir sýna einnig að rúgur hefur verið stór þáttur í fæði fólks bæði til sjávar og sveita. Um aldamótin 1900 var innflutningur á rúgi 40 kg á ári á hvern íbúa og fór upp í 60 kg á árunum frá 1910-15, en til samanburðar er hann núna 3,2 kg á íbúa á ári eða innan við tíundi hluti þess sem áður var. Einnig var töluvert flutt inn af byggi og höfrum og allt eru þetta heilsusamlegar heilkorna

Hafrar, bygg og rúgur voru aðal korntegundir Norðurlanda gegnum aldirnar og uppistaðan í fæðu íbúanna. Mynd/Gun.



Heila kornið er heilsusamlegt fæði. Mynd/Gun.



*Grófa korninu hefur verið lítil gaumur gefinn en Mið-jarðarhafsmataræðið hefur hins vegar breiðst út um alla álfuna, segir Laufey.
Mynd/Anton Brink*

vörur. Hveitið kemur síðar til sögunnar og þegar líður á 20. öldina tekur það yfir en rúgurinn nánast hverfur. Samsetning á kornmat í fæði okkar hefur því gjörbreyst frá því að vera að mestu leyti heilkornavörur, rúgur, hafrar og bygg, í fínunna og mikið unna vöru, þar sem hvítt hveiti er nánast allsráðandi. Hollusta kornmatar og raunar annarrar kolvetnariðkrar fæðu er því allt önnur og lakari nú en áður, enda sykur og sætindi, gosdrykkir og alls kyns viðbættur sykur einnig orðinn stór þáttur í kolvetnaneyslunni, auk fínunna kornsins. Gæði kolvetna eru því áhersluatriði í næringarmálunum, meðal annars í nýjum norrænum næringarráðleggingum og meira lagt upp úr uppruna þeirra og samsetningu en áður.“

Ekki bara efnin heldur maturinn

Laufey segir að Íslendingar hafi breytt sinni mjölneyslu jafnvel meira en íbúar

hinna Norðurlandanna sem haldi fastar í grófa kornið en við. Hún telur að erfitt geti verið að greina hvaða brauð í búðum og bakaríum séu bökuð úr heilkorni og hver ekki. Þess vegna þurfi glögga innihaldslýsingu eða aðrar merkingar á brauðumbúðum og að heiti brauða endurspegli innihald þeirra. „Það sést ekki endilega á brauðinu hvort það er gert úr heilkorni, því kornin þurfa ekki að vera sýnileg eða ómöluð í heilkorna vörum. Aðalatriðið er að ekki sé búið að sigta klíðið og kímið frá korninu,“ upplýsir hún. Einnig bendir hún á að þótt seyddu rúgbrauðin séu auðþekkt, gróf og trefjarík, sé það mikill sykur í þeim að erfitt sé að skilgreina þau sem hollustuvöru. „Sá síður breiddist út fyrir örfáum áratugum hér á landi að setja allan þennan sykur í seydd rúgbrauð, en þannig var það ekki áður fyrr og er algerlega óþarft,“ segir Laufey ákveðin. Svo minnr hún líka á hin kjarngöðu óseyddu rúgbrauð og segir að þannig hafi íslensk

brauð verið í gamla daga. „Núna köllum við þau dönsk af því íslenska uppskriftin týndist um tíma,“ bætir hún við brosandi.

Laufey ítrekar að brauð sé hollt og heilkorna þó búið sé að mala kornið, ef allt sé í því sem var í korninu upphaflega. „Það eru ekki bara trefjaefnin sem við þurfum að hugsa um þó að trefjar skipti okkur miklu máli,“ útskýrir hún. „Maturinn er samsettur úr aragrúa efna og við þekkjum þau alls ekki öll, hvað þá hollustueiginleika þeirra. Við erum hins vegar of fljót að eigna einstökum efnum, sem við þekkjum vel, hvers kyns heilsusamleg áhrif fæðunnar og förum jafnvel að bæta þeim í unnar vörur. Trefjaefnin eru þeirra á meðal og líka ýmis andoxunarefni. En það er upprunalegi maturinn sjálfur sem skiptir máli og býr yfir hollustunni, en ekki tilbúnar efnablöndur. Það er eiginlega þannig að því meira sem við nær-ingarfræðingar vitum og lærum um efnin í matnum því meiri áherslu leggjum við á matinn sjálfan. Hollan mat.“

Bar saman tóbak og óhollan mat

Laufey segir fjölmargt áhugavert hafa komið fram á norrænu næringarráðstefnunni. Efni um holdafarið sé eitt af því sem uppúr standi og þá ekki síst erindi Tim Lobstein. „Það var mikil ádrepa,“ segir hún. „Lobstein er þekktur og vel að sér en talar tæpitungulaust sem er sjaldgæft af vísindamanni. Hann starfar fyrir aðgerðahóp alþjóðlegra offitusamtaka og talaði um stefnur og stjórnvaldsaðgerðir og hversu mikilvægar þær eru ef við eigum að snúa við faraldri offitu á heimsvísu. Hann telur að við þurfum að beita svipuðum aðferðum gegn óhollum matvælum og gegn tóbakinu. Rétt eins og með tóbakið, þurfi að setja bönd á matvælaíðnaðinn. Þetta er vissulega sjónarmið en sjálfri finnst mér erfitt að bera saman mat og tóbak. Við viljum losna við tóbakið en ekki matinn. Ég tel að við eigum að reyna til þrautar að semja við matvælafyrirtækin um að minnka salt og sykur í mat og við bakarana um að baka úr heilkorni. Svo þarf líka að setja skýrari reglur um sölu og markaðssetningu matvöru.“