Opplysningskontoret for Meieriprodukter melk.no

Pressemelding

Oslo, 23.03.10

Mat på tur i påsken:

Hvor sunn er egentlig den typiske turnisten?

Påsken står for døren og som vanlig pakker vi tursekken med appelsiner, sjokolade og kakao på termos. Men hvor sunn er egentlig denne turmaten? - Ser vi på den typiske turnisten med ernæringsøyne, er dette faktisk ingen dum ide på kortere turer, forteller Ellen Hovland, klinisk ernæringsfysiolog i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Næringsrik kakao
Visste du at en kopp kakao inneholder mer antioksidanter enn både rødvin og grønn te? Det beste er å lage den med mager melk, lite sukker og mørk sjokolade eller kakaopulver.

- I tillegg til antioksidantene, inneholder den en rekke andre nyttige næringsstoffer kroppen trenger. Blant annet inneholder alle melkevarianter proteiner som kroppen kan bruke til å danne muskler og kalsium som er viktig for å styrke skjelettet. Kakaopulver og mørk sjokolade inneholder jern som er viktig for å transportere oksygen fra lungene og ut til musklene i armer og bein, forteller Ellen i Melk.no.

Ekstra bra for unge jenter og kvinner
Unge jenter og kvinner får gjennomsnittlig i seg både for lite kalsium og jern, så de kan gjerne drikke mer kakao. Det er viktig å lage kakaoen fra bunnen av fremfor å bruke ferdigpulver som blandes med vann, for da mister man alle næringsstoffene i melken. I tillegg kan man regulere sukkermengden selv.

Sunne appelsiner
Appelsinene er på sitt beste på denne tiden av året. Smekkfulle av C-vitaminer og andre stoffer kroppen trenger.

- Fordelen med å spise appelsinene istedenfor å drikke dem som juice, er at du også får i deg en god del fiber. Det hjelper til å holde magen i gang, noe som kan være ekstra nyttig i påsken, hvor det kanskje blir mer fet mat og snop enn til hverdags, forteller Ellen i Melk.no.

Tursjokoladen
Sjokolade med kjeks er den tradisjonelle tursjokoladen, og denne sjokoladen gir deg raske karbohydrater når du er på tur, som gir deg krefter til å komme over den neste kneiken. Sjokolade inneholder også stoffer som øker blodgjennomstrømningen i kroppen og som gjør deg mer årvåken.

- Dersom vi skal driste oss til å komme med et forslag til forbedringer i den norske påskenisten er det å bytte ut den typiske tursjokoladen med en sjokolade som inneholder nøtter i stedet for kjeks.

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) AS Postboks 1011 Sentrum, 0104 Oslo Besøksadresse Borggata 1, oppgang A
Tlf 23 30 20 10 Fax 23 30 20 11 post@melk.no www.melk.no Org.nr. 985 591 326

Nøtter inneholder nemlig det sunne, umettede fettet, som er langt sunnere enn fettet i kjeks. I tillegg holder nøtter deg mett lenger, og dermed får du krefter ikke bare til den neste kneiken, men som varer helt til du er hjemme igjen, avslutter Ellen i Melk.no.

Godkjent til kortere turer
Alt i alt får den norske påskenisten et godkjentstempel for kortere turer. Dersom du skal på langtur, bør du også ha noe grovere kost i sekken. La oss ikke glemme at dersom man spiser sunt resten av året, er det lov å kose seg litt ekstra i høytidene. Spesielt dersom man kombinerer dette med turer enten til fots eller på ski.

Forslag til oppskrifter på kakao:
Kakao på termos
Varm sjokolade med peppermynte
Hvit dronning kakao
Varm sjokolade med marshmallows
Varm sjokolade med kremtopp

Klikk på denne linken for oppskrifter på web tv: **melk.tv**
Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: **Bilder**
Brukernavn: ofmpresse
Passord: ofm

For mer informasjon eller bilder, vennligst ta kontakt med:
Ellen Hovland, klinisk ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: ellen@melk.no tlf: 41 22 30 03
Kine Camilla Tøften, kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.
For mer informasjon, se www.melk.no