Opplysningskontoret for Meieriprodukter melk.no

Pressemelding

Oslo 11.01.10

Like mye næringsstoffer i de lettere som i de originale meieriproduktene

Har du startet 2010 med et mål om å gå ned noen kilo, men bekymrer deg for at du ikke får i deg nok av de sunne næringsstoffene om du velger lettprodukter? - Velg gjerne de magreste meieriproduktene til hverdags. De inneholder like mye vitaminer og mineraler som originalen, det er bare fettinnholdet som er redusert. Noen produkter finnes i flere varianter, hvor fettinnholdet varierer. Et eksempel på dette er melk, forteller klinisk ernæringsfysiolog i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no), Ellen Hovland.

Ernæringsmyndighetene anbefaler at vi velger melkevariantene med lite fett til hverdags. Alle melketypene inneholder både like mye kalsium og andre vitaminer og mineraler. Melk er spesielt rik på protein av god kvalitet, B-vitaminer, jod og kalsium.

- Det finnes et stort utvalg av magre meieriprodukter med lite fett. Selv om en større eller mindre andel av fettet er fjernet, er det stort sett like mye av de andre næringsstoffene igjen. Melk og meieriprodukter bidrar med 72 % av kalsiuminntaket vårt. Kalsium er viktig for oppbygningen av skjelettet vårt, og spesielt for barn og ungdom i vekst. I tillegg bidrar meieriprodukter med en vesentlig del av vårt inntak av B-vitaminer, som er viktig når kroppen skal omsette karbohydrater, protein og fett til energi, forteller Ellen i Melk.no.

3 om dagen

Tre porsjoner magre meieriprodukter bør være en del av det daglige kostholdet, først og fremst for å sikre kroppens kalsiumbehov. Om du drikker melk, spiser yoghurt eller ost er en smakssak. Velg lettmelk, ekstra lettmelk eller skummet melk, yoghurt og gjerne mager ost til hverdags. Dette gir deg et verdifullt tilskudd av ti vitaminer og mineraler som kroppen trenger i like stor grad om du vil ned i vekt eller holde vekten.

Velg magre meieriprodukter til hverdags

-Når noe, for eksempel fett, fjernes fra en matvare, skjer det av og til at resten av næringsinnholdet oppkonsentreres. Derfor er det for eksempel mer kalsium i en skive lettere ost enn det er i en skive av den vanlige osten. På samme måte er det omtrent dobbelt så mye protein i den magre kesamvarianten som i den originale. Du har derfor ingenting å tape på å velge de magre variantene til hverdags, snarere tvert i mot, avlutter Ellen i Melk.no.

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

Fakta:

- Helmelk inneholder 3,9 % fett.
- Lettmelk inneholder 1 eller 1,5 % fett, avhengig av produsent.
- Ekstra lett melk inneholder 0,5 eller 0,7 % fett, avhengig av produsent.
- Skummet melk inneholder 0,1 % fett.

Tre glass melk dekker*

- 53 % av dagsbehovet for jod
- 58 % for dagsbehovet for vitamin B_2
- 72 % av dagsbehovet for kalsium
- hele dagsbehovet for vitamin B_{12}

*for en kvinne på 20-60 år

Tre porsjoner meieriprodukter kan for eksempel være

- 3 glass melk (4,5 dl)

eller

- 1 glass melk (1,5 dl)
- 1 beger yoghurt
- 2 skiver med gulost

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: **Bilder**
Brukernavn: ofmpresse
Passord: ofm
Klikk på linken for å se flere spennende oppskrifter fra vår web tv: **Melk.tv**

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