



Jóna Björk Viðarsdóttir

B.Sc í næringarfræði og mastersnemi í næringarfræði í HÍ

Ég nota lyftiduft, (heil)hveiti og sykur! Er ég þá vond mamma?

Ef skoðaðar eru nýlegar uppskriftir á netinu eða nýjar uppskriftabækur eru innihaldsefni eins og lyftiduft, hveiti og sykur jafn sjaldséð og hvítir hrafnar. Það er sama hvort bækurnar eru gefnar út fyrir börn eða fullorðna, nota skal vínsteinslyftiduft, spelt og hrásykur eða agavesýróp. Það er gefið í skyn í þeim uppskriftum þar sem eitthvað af þessum hráefnum eru til staðar að uppskriftin sé mikið hollari og orð á borð við „hollustunammi“ og fleira óspart notuð. Mikill verðmunur er á þessum vörum en „hollustuvörurnar“ eru talsvert dýrari. En hver er munurinn á lyftidufti og vínsteinslyftidufti, hveiti og spelti og sykri og hrásykri/agavesýrópi? Er þetta virkilega hollara og er ég vond mamma ef ég fylgi ekki þessum uppskriftum?

Lyftiduft eða vínsteinslyftiduft

Venjulegt lyftiduft er blanda af matarsóða, vínsteini og hveiti og er algengasta lyftiefnið í köku- og smákökuuppskriftum. Vínsteinslyftiduft er búið til úr vínsteini, matarsóða og maísmjöli. Vínsteinslyftiduft inniheldur yfirleitt ekki glútein og en þó er varað við því á umbúðum að það gæti innihaldið leifar af glúteini. Þeir sem tala með vínsteinslyftidufti telja að það sé betra vegna þess að í því sé ekki ál. Í Bandaríkjunum er selt lyftiduft og kökumix (þurrefnablöndur) sem innihalda álblöndur.^{1, 2} Tvær algengustu tegundir af lyftidufti sem eru seldar hér á landi innihalda aftur á móti ekki ál (Katla og Royal) en þó svo væri er lyftiduft notað í litlu magni í uppskriftir og lítil hætta á að fara yfir hóflegt magn.³

(Lyftiduft: 215 kr. Vínsteinslyftiduft: 359 kr.)*

Hveiti eða spelt

Venjulegt hveiti og spelt eru tvær mismunandi tegundir af hveitiplöntu og báðar innihalda próteinið glútein sem sumir eru með óþol fyrir. Samkvæmt næringarefnagagnagrunni Matís er hvítt hveiti og fíntmalað spelt keimlíkt hvað varðar næringarefnainnihald (fita, prótein og kolvetni) og er vítamíninnihald lágt í báðum tegundum en þó eilítið herra í venjulegu hveiti.

Trefjainnihald í hvítu hveiti er 3,4 g í hundrað grömmum á móti 1,8 g í hundrað grömmum af spelti. Heilhveiti og gróftmalað spelt eru jafnframt mjög svipuð hvað varðar næringarefni nema hvað að í heilhveiti eru 12,3 g af trefjum en í grófu spelti 8,8 g í 100 grömmum.⁴ Margir telja að spelt fari betur í maga og er það gott og blessað en mikilvægt er að fólk geri sér grein fyrir þessum litla mun á næringarinnihaldi og að báðar tegundir innihalda glútein.

(2 kg hveiti: 279 kr, 2 kg heilhveiti: 369 kr, 2 kg spelt: 800-1400 kr.)*

Sykur eða hrásykur/agavesýróp

Sykur og hrásykur eru unnin úr sykurreyr og fara í gegnum sama vinnsluferli fyrir utan lokahreinsunina. Hrásykur nýtist líkamanum á nákvæmlega sama hátt og hvítur sykur og báðir hækka blóðsykur jafnmikið. Hrásykur inniheldur örlítið af bætiefnum sem ekki eru í hvíta sykrinum en hafa ekki áhrif á næringargildi fæðunnar í heild og ætti frekar að leitast við að borða ávexti og grænmeti til að fá þessi vítamín og steinefni.

Agavesýróp er unnin afurð rétt eins og sykurinn. Það er unnið úr agavekaktus og er seigfljótandi vökvi sem er unnin úr sterkju plöntunnar. Agavesýrópið inniheldur aðallega ávaxtasykur og fer því aðeins hægar út í blóðið. Það nýtist líkamanum á sama hátt og hvítur sykur á endanum en hægt er að nota minna af agavesýrópi en sykri þar sem það er sætara á bragðið.⁵

(1 kg sykur: 205 kr, 1 kg hrásykur: 600-1000 kr, agavesýróp: 6-700 kr.)*

Það má gera ýmislegt til að gera uppskriftir hollari eins og að minnka sykurmagn, setja ávaxtamauk í staðinn fyrir fitu og/eða sykur, nota minna af súkkulaði, setja mjólk í staðinn fyrir rjóma o.s.frv. Ég ætla að halda mig við lyftiduft, heilhveiti og sykur því ef ætlunin er að vera í hollari kantinum er engin ástæða til að skipta út lyftidufti, heilhveiti og sykri fyrir eitthvað sem er dýrara en er í rauninni það sama. Þessar vörur eru líka mest megnis notaðar í bakkelsi sem ætti að neyta í hófi en muna að njóta vel... ☺

*verð í Bónus og Krónunni.

Heimildir

¹ Saiyed SM, Yokel RA. *Aluminium content of some foods and food products in the USA, with aluminium food additives*. Food Addit Contam. 2005 Mar;22(3):234-44.

² Rajwanshi P, Singh V, Gupta MK, Kumari V, Shrivastav R, Ramanamurthy M, Dass S. *Studies on aluminium leaching from cookware in tea and coffee and estimation of aluminium content in toothpaste, baking powder and paan masala*. Sci Total Environ. 1997 Jan 30;193(3):243-9.

³ Matvælastofnun. E – NÚMER. Listi yfir númer aukefna í matvælum. Vefslóð:
http://www.mast.is/Uploads/document/Baeklingar/Baeklingur_aukefni_zsp08.pdf

⁴ ÍSGEM: Gagnagrunnum um næringarinnihald matvæla. Vefslóð: hvaderimatnum.is

⁵ Guðrún Adolfsdóttir. *Eru sykurefni betri kostur en hvítur sykur?* Matur er mannsins megin. Október 2010 - 1. tbl. 22. Árg.