

Príomh-mholtaí agus Miotais a Bhréagnú



Torthaí, Glasraí agus Sailéid

✓ Príomh-mholadh

Bíodh suas le 7 sciar agat sa lá!

i An raibh a fhios agat?

Dá mhéad díobh a itheann tú, is amhlaidh is fearr é. Tá na bianna seo lán le cothaithigh a thugann cosaint duit ó ghalar croí agus ailse. Níl mórán calraí iontu agus cabhraíonn siad le meáchan an choirp a rialú.

! Miotas a Bhréagnú

Tá sé éasca torthaí agus glasraí a ghlacadh gach lá i smúdaí nó i sú torthaí. Ach níl an oiread céanna snáithín iontu agus atá i dtorthaí iomlána, sailéid agus glasraí agus d'fhéadfadh siúcra a bheith iontu freisin. Is cuma cé mhéad a ghlacann tú is ionann sin agus ceann amháin de do 'chúig cinn sa lá'.

Gránach, Aráin, Prátaí, Pasta agus Rís

✓ Príomh-mholadh

Roghnaigh gránaigh lánghráin ina bhfuil níos mó snáithín. Cabróidh sé seo le tú a chosaint ó ghalar putóige ar nós galar díbhéartaclóise agus ailse drólainne.

Bainne, íogart agus cáis

✓ Príomh-mholadh

Is bainne agus íogart meáthras-laghdaíthe na roghanna is fearr san aicme bia seo.

i An raibh a fhios agat?

Is foinse maith cailciam, próitéin, vitimín B12 agus ribeaflaivin atá sna bianna seo. Cuireann bainne agus íogart meáthras-laghdaíthe na cothaithigh seo ar fáil gan saill sháithithe.

! Miotas a Bhréagnú

Cuimhnigh nach ionann 'meáthras-laghdaíthe' agus 'lán-siúcra'. Ach bí ar d'airdeall faoi mhilseoga atá cosúil le íogart – tá siad lán de shiúcra agus ar bheagán cailciam nó próitéin.

Feoil, éineoil, iasc agus roghanna eile

✓ Príomh-mholadh

Cócaráil gan saill nó olaí chun líon na gcalraí a ghlacann tú a laghdú. Bain an craiceann d'éineoil agus aon saill atá sofheicthe ar fheoil. Gearr siar ar fheoil phróiseáilte ar nós ispiní, feoil lóin, salami, feoil leasaithe atá lán le salann, leasaithe agus saill.

i An raibh a fhios agat?

Is foinse maith iarainn atá i bhfeoil thrua dhearg. Is foinse maith vitimín D agus aigéid shailleacha speisialta atá in éisc olúil. Is iad na piseánaigh is fearr do phróitéin atá lán le snáithín, gan mórán saille.

Saillte, Leatháin agus Olaí

✓ Príomh-mholadh

Roghnaigh saill/ola saill mhéathras-laghdaíthe monai-neamhsháithithe nó polai-neamhsháithithe agus úsáid go spárálach iad.

i An raibh a fhios agat?

Is fearr leatháin agus olaí le saill mhéathras-laghdaíthe monai-neamhsháithithe nó polai-neamhsháithithe (gránola, ola olóige agus 'rl) don tsláinte ná saill sháithithe (im, blonag, geir), cé go bhfuil an méid céanna calraí iontu.

! Miotas a Bhréagnú

Tá gach cineál saille agus ola lán de chalraí.

Seilf ar barr lán le saill, bianna sailleacha agus lán le siúcra – níl siad ag teastáil chun ithe go sláintiúil

✓ Príomh-mholadh

Ná hith na bianna seo ach go h-annamh – ní gach lá.

i An raibh a fhios agat?

Is féidir leis an gcineál saille atá sna bianna seo dochar a dhéanamh do shláinte an chroí. Ceann de na rudáí is fearr a d'fhéadfá a dhéanamh ná aráin, gránaigh agus prátaí le neart snáithín iontu a ithe in áit na mbianna seo.

Bí Gníomhach

✓ Príomh-mholadh

Cothaíonn slí mhaireachtála gníomhach an tsláinte agus coscann sé galair. Ba chóir go mbeadh gach duine gníomhach.

i An raibh a fhios agat?

Cuireann saol an lae inniu bac ar dhaoine a bheith gníomhach. Ní bhíonn an méid céanna calraí ag teastáil ó dhaoine nach mbíonn gníomhach.

Vitimín D

✓ Príomh-mholadh

An bealach is fearr le vitimín D a fháil ná trí iasc olúil a roghnú, uair nó dhó sa tseachtain. Labhair le do chóigaiseoir nó do dhochtúir faoi fhorlíonadh a ghlacadh.

i An raibh a fhios agat?

Ní fhaigheann formhór na ndaoine in Éirinn go leor vitimín D. Bíonn solas na gréine ró-lag idir mí Dheireadh Fómhair agus Márta agus bíonn ar dhaoine iad féin a chosaint ó ghrian láidir an tsamhraidh chun ailse craicinn a chosc.

Salann

✓ Príomh-mholadh

Ná tabhair 'nós an tsalainn' do na páistí. Ná cuir salann ina gcuid bia le linn cócaireachta agus ná bíodh salann ar an mbord. Úsáid piobar, luibheanna agus spíosraí, sú liomóide, finéagar chun blas a chur ar an mbia.

i An raibh a fhios agat?

Téann daoine i gcleachtadh ar an mblas nach bhfuil chomh goirt agus éiríonn sé níos fusa sásamh a bhaint as bia gan salann.

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016.