

Mysa

Eini orkudrykkurinn sem er leyfilegur



Menningarlegt gildi og heilsusamlegt

- Mýsa var notuð til súrsunar mat í margar aldir.
- Einnig var vinsælt í gamla daga að blanda vatni og mýsu og búa þannig til drykk sem var kallaður sýra.
- En vegna mikilla breytinga á neyslumunstri Íslendinga undanfarin ár og áratugi hefur notkun á íslenskri mýsu farið hríðminnkandi.
- Þetta hefur því miður leitt til þess að mýsa hefur verið fleygt í sjóinn með neikvæðum umhverfisáhrifum.



Eggert Ólafsson, boðberi upplýsingar á Íslandi á 18 öld og að koma þjóðinni til heilsu með því að skrásetja lífsstíl þess tíma og að koma með úrbætur.

Hver er framtíð íslenskrar mysu?

Mysa og heilsa

Það er almenn vitneskja að mysa er holl. Frá örófi alda hefur fólk neytt mysu með því hugarfari að hún væri heilsubætandi. En vissi fólkio í raun og veru hvað gerir mysu svona holla? Prótein í mysu er í mjög háum gæðaflokki hvað varðar innihald af lífsnauðsynlegum aminosýrum og einnig er mysa auðug af B-vítamínunum ríbóflavín (B₂) og pantótensýru (B₅), sem eru mjög verðmæt næringarefni. Ýmsar rannsóknir benda til þess að neysla mysupróteina sem hluti af hollu og góðu mataræði ásamt styrktaræfingum séu örugg og áhrifarík leið til að byggja upp og viðhalda mikilvægum vöðvamassa. Margar rannsóknar hafa einnig sýnt að ákveðnir efnisþættir mysu hafa lífvirka eiginleika þ.e. jákvæða lífeðlisfræðilega eiginleika umfram hefðbundið næringargildi. Þar má nefna andoxunarvirkni, blóðþrýstingslækkandi áhrif, hvetjandi áhrif á upptöku steinefna og möguleg jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og gegn krabbameinsmyndun. Þess vegna hefur mysuprótein verið notað í meðferðarskyni í lækningum en þá nefnist það sjúkra- eða lækningarfæði. Margar klínískar rannsóknir sem sýna jákvæðar niðurstöður hafa verið framkvæmdar á áhrifum mysu sem meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameini, beinþynningu o.fl. Því má segja að rannsóknir innan læknávisindanna og næringarfræðinnar styðja kenninguna um hollustu mysu.

- Matís birti grein um mikilvægi mysunnar
- http://www.matis.is/media/frettir/Mysa_final_fyrir_vefinn.pdf

Hefur mikilvæg
steinefni sem
eru okkur
nauðsynleg

Natríum 55
mg enginn
ráðlagður
dagskammtur

Kalk 121 mg
ráðlagður
dagskammtur
er um 800 mg

Kalíum 266
mg ráðlagður
dagskammtur
er um 300 mg

Járn 0,25 mg
ráðlagður
dagskammtur
er um 15 mg

Kalkinnihald hinna ýmsu mjólkurafurða

- er mjög misjafnt og ræðst það af framleiðsluaðferðum.
 - Kalkið fylgir ekki fitu og ívið meira kalk er í undanrennu en nýmjólk. Í rjóma er minna kalk en í öðrum fljótandi mjólkurafurðum.
 - Þegar mjólk er sýrð leysist kalk auðveldlega upp og fylgir mysu.
 - Þess vegna er skyrmysa kalkrík en skyr lítið eitt lakari kalkgjafi. Mjólkurostar eru kalkríkustu fæðutegundir sem völ er á.
 - Í mjólkurdufti og undanrennudufti er mikið kalk. Þegar þessum afurðum er bætt í vörur eins og jógúrt hækkar kalkinnihald nokkuð.
-



Mysa

- Við hvetjum ykkur að drekka 1-2 glös á dag af mysu
 - Ískalda eina og sér
 - Má blanda í góðan safa
 - 50% safi 50% mysu
 - Grænmetissafi, Trönuberjasafi, Gojibersafi.
-





This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Horfum okkur nær til hollustunnar

Treystum forfeðrum okkar – amma vissi hvað var okkur fyrir bestu – hún hefði viljað að við hefðum borðað góðan og hreinan mat og drukkið mysu.