



»» Hypotesan er, at menniskju ekki hava liva serliga leingi av kolhydratríkum mati. Og at landbúnaðarkollveltingin, sætt frá einum evolutionerum perspektivi, ekki er serliga gomul. Vit eru tí, sambært hypotesuni, einfalt ekki genetiskt útgjörð til stórar nøgdir av kolhydratum.

mun kolhydratríkan mat.

Hypotesan er, at menniskju ekki hava liva serliga leingi av kolhydratríkum mati. Og at landbúnaðarkollveltingin, sætt frá einum evolutionerum perspektivi, ekki er serliga gomul. Vit eru tí, sambært hypotesuni, einfalt ekki genetiskt útgjörð til stórar nøgdir av kolhydratum. Talan er um eina uppgerð við ávaringarnar um, at fíti er ein spurningar um kaloríur. Tí fólk kunnu nærum svøltu seg, og framvegis verða feit verður ført fram. Boðskapurin er tí, at tað er slagi av kaloríum, vit skulu hugsa um, ekki nøgdirnar.

Eric Westman, lækni á Duke University, er ein av arkitektunum handan eina nýggja útgávu av væl umtókta Atkins kurinum. Sambært bók hansara "The new Atkins for a new you" er vísindaliga frágreiðingin uppá, at kolhydratini føra til fíti; at kolhydratir, - serliga av ljósa slagnum - elva til at blóðsukri skjótt økist. Skjóta økingin sendir boð til hormoni insulin um, at framleiða og goyma feitt í feittkyknunum. Sambært honum eiga vit at venda aftur tað, sum menniskja, upprunaliga livdi mest av, nevnliga feitt

og proteinir. Hesi økja ekki blóðsukri á sama hátt. Eisini animalskt feitt, sum annars enn í stóran mun, er illa sætt av nógvum kostgranskarum.

Nógvir skeptikarar

Hóast flestu kostgranskarar tykjast samdir um, at tað riggar at tapa seg við at skerja kolhydratini, eru nógvir atfinningarsamir. At vera klænur,

merkir ekki, at tú ert sunnur. Víst verður á, at vit ekki kenna avleiðingarnar av, at seta inntøkuna av kolhydratum so nógv niður – og samstundis økja inntøkuna av feitti og proteinum uppá longri sikt. Umframt, at samanhangur kann vera millum reytt kjøt og hjartasjúkur, umframt ávís sløg av krabbameini. Harnæst verður róð frammundir, at livurin kann hava trupult við at

forbrenna stórar nøgdir av proteinum.

Hóast ósemjan er stór, ber til at vísa á, at stórt sæð allir kostgranskarar eru samdir um, at tað ræður um at eta føði, ið ekki elvir til skjóta øking av blóðsukrinum, "lætтар kolhydratir", sum t.d. tær vit finna í ljósum breyði og ljósum pasta. Harnæst eru báðir partar samdir um, at grøntmeti er týðandi partur av sunnum kosti.

