



Kanning bendir á, at fólk við veikum hjarta fáa ágóða av at eta sjokolátu

Sjokoláta eisini góð fyri veikt hjarta

SJOKOLÁTA ER IKKI BERT GÓÐ FYRI BLÓÐRENSLIÐ. NÚ VISIR EIN NÝGGJ KANNING, AT SJOKOLÁTA VIÐ EVNINUM FLAVONOL ER EISINI GÓÐ FYRI TEY, SUM HAVA VEIKT HJARTA



SJOKULÁTA

Árni Joensen
arni@sosialurin.fo

Tað er niðurstøðan hjá nøkrum gransk-
arum, sum hava staðfest, at sjokoláta
ger blóðkørini betur før fyri at víðka
seg og at draga seg saman, samstundis
sum hon avmarkar møguleikan fyri, at
blóðpláturnar savna seg í klumpar, so-
leiðis sum ofta er hjá teimum, ið hava
veikt hjarta.

Granskarnir hava hildið eygað við
20 sjúklingum, sum hava veikt hjarta,
og sum hava fingið sjokolátu hvønn
dag í fyra vikur.

Aftan á tær fyra vikurnar kundu
granskarnir staðfesta, at blóðkørini
virkaðu munandi betur hjá teimum, sum
høvdu etið sjokolátu við flavonolum,
enn hjá teimum, sum høvdu etið
sjokolátu uttan flavonolum.. Gorm B.
Jensen, sum er granskingarleiðini hjá

danska hjartafelagnum, er sera fegin
um úrslitið.

– Hetta er sera jaligt. Kanningin
kundi bent á, at fólk við veikum hjarta
fáa ágóða av at eta sjokolátu, men hin-
vegin sigur kanningin einki um, hvussu
teir kannaðu sjúklingarnir vóru fyri,
sigur hann.

Gorm B. Jensen ásannar, at úrslitið
er jaligt fyri hjartaveik fólk, men hann
vísir í sama viðfangi á, at enn er ikki
kannað, hvussu sjokolátan ávirkar
lívsgóðskuna hjá sjúklingunum
annars, viðgerðartørvin, ella
hvussu leingi teir liva. Skal
greiði fáast á hesum, er neyð-
ugt við einari kanning við
nógv fleiri sjúklingum og
yvir eitt longri áramál, sigur
hann.

Neyðugt við rørslu

Evnið flavonol er serliga at
finna í myrkari sjokolátu,

men tað er eisini í fleiri fruktum,
ymsum sløgum av grønmesti og í
reyðvíni. Kanningar hava víst, at
flavonol hevur gagnliga ávirkan á
blóðkørini í kroppinum og blóðrenslid
– og nú at tað eisini er gott fyri fólk við
veikum hjarta.

Danska hjartafelagið mælir fólki til
mátahald, tá tað snýr seg um at eta sjoko-
látu, og so er tað umráðandi at røra seg.
Og tað heldur ikki bara sum at siga tað
at brenna kaloriurnar frá 100 gramm-
um av myrkari sjokolátu. Sam-
bært felagnum skulu fólk
renna í 50 minuttir við 10
kilometra ferð um tíman,
ella ganga tveir tímar og 15
minuttir við fyra kilometra
ferð um tíman, ella súkla
56 minuttir við 18 kilo-
metra ferð um tíman, fyri at
brenna kaloriurnar frá einari
sjokolátplátu um dagin.



So segði
hann...

*Eg mæti ikki langt áðrenn venjingarnar longur og
eri millum teir fyrstu avstað. Soleiðis plagdi tað
ikki at vera, men tíðirnar broytast.*

Fótbóltsspælarin Súni Olsen, sum hevur fingið egna familju



KLUMMAN

Hilmar Jan
Hansen



54 krónur

Um tú vilt finna útav, um eitt samfelag er
gott ella ikki, er uppskriftin sera einföld. Tú
skalt bara hyggja at, hvussu hetta samfelag
dugir at taka sær av sínum veikastu, ið ikki
sjálv makta alt tað, ið er so nógv lættari hjá
teimum, ið eru sterkari. Hetta kann eisini
sigast upp á ein annan máta, at tað snýr seg
um at síggja, um hetta samfelag hevur eitt
bankandi hjarta á rætta stað. Eisini ber til at
siga, at tað ræður um at finna sosiala med-
vitið í samfelagnum, áðrenn tú kanst siga,
um talan er um eitt gott samfelag ella ikki.

Í hesum døgum fylgja mong við, hvussu
tað spælir av í amerikanska forsetavalinum,
har valið sær út til at standa millum ein
demokratiskan forseta við stórum sosialum
medviti øðrumegin, og ein republikanskan
avbjóðara hinumegin, ið mest er upptikin av
teimum stóru tølunum – ikki minst teimum,
ið fáa hansara egna kassatól at syngja.
Millum annað frætta vit úr USA, at har er
tað ikki ein sjálvfylgja, at samfelagið hjálpir
til ella stuðlar borgararnar, og í fullum álvara
sært tú fólk tala at, at landið hevur fingið
eina heilsutrygd, sjálvt um hon enn er langt,
langt frá tí, vit um okkara leiðir síggja sum
eina sosiala sjálvfylgju. Hetta helviti av eini
samfelagsskipan hava summi enntá givið
navnið Guðs egna land! Og um onkrum
eydnast at vinna í lívsins happadrátti, so
milliónir og milliardir av dollaraseðlum
fylla kassan, rópa tey tað fyri amerikanska
dreymin. Íðan, so vita vit vælsaktans eisini,
hvat amerikanska marran man vera fyri
nakað!

Jú, lætt er at sita í fjálgu Føroyum og viga
USA! Men samstundis er okkara samfelag
farið at líkjast alsamt meira hesum, at tað
ræður um at leggja inn undir seg sjálvan og
so skíta á hini. Í øllum førum er tað signalið,
ið verður sent borgarunum frá teimum ráð-
andi, sum í fullum álvara halda, at tað finst
eitt serligt stað í himmiríki fyri tey, ið ikki
tíma at hugsa um næstan – uttan tá rovíni
skulu býtast! Nei, tað man vera skeiv adressa,
ha? Hesi vælbjargaðu á ovastu politisku
rók, ið opinbart slett ikki vita av, at okk-
urt eitur lívsins skuggasiða, skuldu sloppið
at livað fyri 54 krónur um dagin! So høvdu
tey kanska hugsað sín fyrsta sosiala tanka í
hesum lívinum og funnið útav, at
hatta serliga plássíð, sum bíðar
í tí komandi, slett ikki er í
himmiríki, men onkra heilt
aðrastaðni...

