



Í EINUM PARTI AV HEIMINUM DOYGGJA FÓLK AV SVONGD, MEÐAN HIN PARTURIN STRÍÐIST VIÐ VÆLFERÐARSJÚKUR OG FITA. MAN KANN GERA NÓGV FYRI AT VÍSA SÍNA ÓNØGD, SO HETTA ER ONKURSVEGNA MÍN PERSÓNLIGI HÁTTUR AT VÍSA TAÐ, SIGUR PALL ODDUR RUBEKSEN

MYNDIR: SAVNSMYND

Hví eta annan hvønn dag?

At fasta annan hvønn dag er eitt nýtt rák, sum tekur útgangsstøðið í gransking innan samanhingin millum at eta færri kaloriur og hvussu kroppurin eldist

Ein ørgrynna av kanningum vísa, at ein kann seinkað ellistilgongdina við at eta færri kaloriur. Hesar kanningar eru gjørdar við mýs, rottur og hundar, og tað vísir seg, at tað er ein samanhangur millum hvussu skjótt tín kroppur eldist, og hvussu nógvur kaloriur tú etur.

Við at eta færri kaloriur klænkar tú í byrjanini, men eftir hetta lækkar stofskifti, og harvið verður ellistilgongdin steðgað.

Seinastu 20 árin hava granskarar í USA kannað apur, har helmingurin hevur etið 30 prosent minni kaloriur enn vanligt, og hin helmingurin hevur etið púra vanligt. Tá ið kanningin var liðugt, vóru 37 prosent av apunum, sum fingur vanligan mat, deyðar av ellissjúkum. Meðan hjá apunum, sum ótu 30 prosent minni enn vanligt, vóru einans 13 prosent deyðar av ellissjúkum. Tær apurnar, sum ótu færri kaloriur, sóu yngri út, og høvdu munandi færri lívsstílsjúkur.

At minka um kaloriurnar hevur eina jaliga ávirkan á nógv viðurskifti – eitt nú kolesterol og blóðtrýst. Men tað er trupult at gjøgnumføra ein lívsstíl við at inntaka færri kaloriur, tí tað er



vandi fyri, at tú ikki fær tær vitaminir og annað, sum tú hevur tørv á. Nakrar kanningar vísa eisini, at hesin lívsstíllur kann hava ringa ávirkan á sálarligu heilsuna.

Seinastu árin hava granskarar so granskað innan fasti-kurin, sum nevnist »alternate day fasting«, sum er ein øðrvísi máti at inntaka færri kaloriur.

Tað finnast fleiri ymskir mátar at fasta. Summi eta annan hvønn dag. Summi fasta tveir dagar um vikuna, og summi eta 600 kaloriur annan hvønn dag, og síðani vanligt hinar dagarnar. Kanningar á hesum økinum vísa, at fasting hevur somu jaligu ávirkan á djór, sum tað, at eta færri kaloriur.



Enn hevur hesin lívsstíllur tó ikki verið nóg væl kannaður við menniskjum, og tí er trupult at meta um hvørjar langtíðarávirkanir hetta kann hava.

Keldur: politiken.dk og b.dk

Góð ráð

Um tú ætlar tær at royna at fasta annan hvønn dag, nakrar ferðir um vikuna ella okkurt heilt annað, so eru her nøkur góð ráð til hvussu tú kanst fáa tað at rigga

- Fær til læknan áðrenn, og kanna títt blóðtrýst, kolesteroltal og so framvegis, og tá tú hevur fastað í ein mánað kanst tú fara aftur til læknan, og soleiðis finna fram til hvønn mun hesin lívsstíllur hevur gjørt.
- Teir dagarnar tú fastar skal kroppurin svøltast. So lat vera við at drekka kaloriurnar ístaðin. Halt teg til te, kaffi og vatn.
- Ger tað tí tú gjarna vilt. Um tú heldur tað er ein keðiligur lívsstíllur fyri teg, so lat vera. Tað finnast aðrir kurar, sum eru lættari at fylgja.
- Ikki revsa teg sjálvan. Um tú skalt til føðingardag ella onkra veitslu ein dag, har tú eigur at fasta, so fá tær at eta, og fasta ein annan dag ístaðin. Tað ger lívsstílin nógv lættari.
- Teir vanligu dagarnar kanst tú eta hvat tú hevur hug til.