

LIV LONGRI OG VERÐ KLÆNRI VIÐ...



AT **ETA** SUM **VANLIGT** Í **FIMM** DAGAR OG **SÍÐANI** NÆSTAN **FASTA** Í **TVEIR** DAGAR
ER **NÝGGJASTA** BOÐIÐ UPP Á AT GERAST **FRÍSKARI**, **KLÆNRI** OG **ELDRI**



HEILSA

Inna Törnroos
inna@sosialurin.fo

Bretska kringvarpið BBC sendi fyrst í árinum sendingina »Eat, fast and live longer«, har tíðindamaðurin og læknin Michael Mosley vildi finna ein nýggjan hátt at gerast frískari og liva longri. Hann hevur áður gjørt sendingar um heilsu og venjing, men hesaferð snúi tað seg um mat. Áðrenn sendingina hevði hann verið og kannað seg og fingið at vita, at hann innan fyrri stutta tíð fór at fáa sukursjúku, um hann ikki broytti sín lívsstíl.

Hann fór til tað stóra landið í vesturi, USA, har nógv fólk ganga høgt upp í ungdóm og góða heilsu.

Á einari rannsóknarstovu kom hann í samband við 5:2 háttin at liva. Tað er at eta sum vanligt í fimm dagar, hvørki meira ella minni, og fasta í tveir dagar. Ella íhvørtfall minka kaloriutalið niður á 600 fyri menn og 500 fyri kvinnur um dagin.

IGF-1

Við at eta á hendan hátt lækkaði hann IGF-1 faktorin hjá sær. IGF-1 standur

fyrir »Insulin-like Growth Gactor 1« og er í barndóminum tað, sum fær okkum at vaksa. At stimulera IGF-1, tá mann er vaksin, ger, at kyknirnar deila seg, og tað kann hava við sær, at vit fáa krabbamein. Tí er tað gott at hava so lágt IGF-1 sum gjørligt.

Eitt lágt IFG-1 tal hevur við sær, at likamið byrjar at umvæla kyknur heldur enn at gera nýggjar allatíðina.

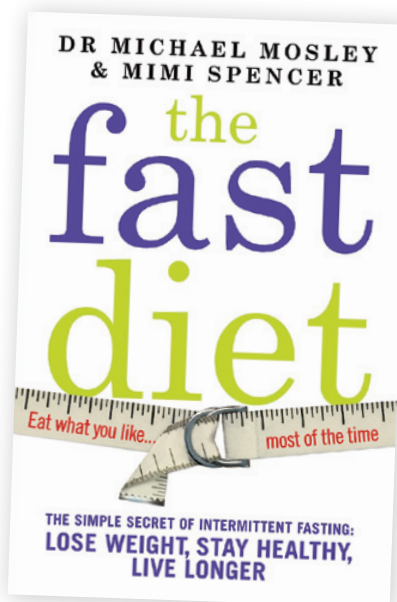
Hesin háttur at eta hevur leingi verði royndur uppá djór, men tað er ikki fyrr enn seinastu tíðina, at fólk eru farin at nýta hann.

Spjaða kaloriur

Av tí, at 5:2 er lætt at fara í holt við og at halda seg til at byrja við, eru bloggar og greinar um 5:2 kurin nógv at síggja. Ein av teimum, sum hevur skrivað um 5:2, er svenski tíðindamaðurin Urban Lindstedt, sum beinavegin, tá hann sá sendingina, setti sær fyrri at royna 5:2.

– Eg tapti tvey kilo fyrstu tvær vikurnar, og eg orki nógv betri nú, enn eg gjørdi fyrr, sigur hann.

Tá Michael Mosley gjørdi sína roynd, át hann allar 600 kaloriurnar til morgunmat – nógv onnur, sum hava roynt 5:2, brúka kaloriurnar gjøgnum



dagin, so at tey ikki skulu gerast alt ov hungurstungin um kvøldið.

Nú hevur Urban Lindstedt fylgt kurinum í fimm vikur, og hann letur væl at.

– Eg eti faktiskt betri hinar fimm dagarnar eisini – tað er bara blivið soleiðis. Nú havi eg tapt meg 4,5 kilo og eg haldi at búkurin er minkaður eitt sindur, greiður hann frá.

Mugu vera væl fyrri

Ein av orsøkunum til at vísindamenn byrjaðu at kanna hvat minni matur hevur at siga fyrri okkara heilsu er, at undir stóru depressiónini í 1930'inum, tá fólk høvdu ógvuliga lítið at eta, livdu tey í miðal seks ár longri.

Nógv, sum royna 5:2, gera tað ikki, tí tey vilja tapa seg, men heldur tí tey vilja hava eitt longri og frískari lív. Av tí at kyknurnar byrja at umvæla seg sjálvar, kann tað nevniliga minka um vandan at fáa Alzheimers ella krabbamein.

Men sum við øllum kurum, sum stinga seg upp, eru tað nógv, ið vilja hava breiðari kanning av hesum háttinum at liva. Tey kritisku seta spurnartekin við, hvat hetta ger við okkara forbrenning, fer hon ikki niður í botn fyrri at síðani súgva alt sukur og feitt til sín, ið hon fær hinar fimm dagarnar?

Eitt, sum serfrøðingarnir í øllum førum eru samdir um, er, at tað er ikki ein og hvør, sum kann fara í holt við hendan kurin. Man má vera frískur og gjarna læknakannaður, áðrenn ein fer í gongd.