

HEILSA



Vísindaligar kanningar hava víst, at samband er millum D-vitaminmangul og tunglyndi, meðan aðrar kanningar ikki hava víst henda samanhang. Út frá hesum fór ein bólkur av granskarum undir at kanna

hetta nærri. Úrsliti teirra benda á, at D-vitaminmagnul í veruleikanum er knýttur at tunglyndi, men at tørvur er á enn fleiri kanningum, fyri at vátta úrslitið.

Sjúklingar fáa ikki neyðugu viðgerðina

Samantvinningin av høgum blóðsukuri og høgum blóðtrýsti er ein vandamikil "coctail" fyri sukursjúkusjúklingar

Heilivágur kann leingja um lívið og gera lívið betri, um heilivágurin verður brúktur, sum hann eigur. Fólk eiga tí altíð at tosa við lækna, tá brúk er fyri heilivági.

Ársfrágreiðingin fyri 2011 hjá Dansk Voksen Diabetes Database vísir, at stórir partur av diabetessjúklingum ikki verða settir í viðgerð fyri ov høgum kolesterol, hóast tøluni eru so høg, at viðgerð er neyðug. Nógv verða heldur ikki sett í viðgerð, tó at blóð-

trýstið er ov høgt og eigur at viðgerast.

Samantvinningin av høgum blóðsukuri, høgum Idl-kolesterol og høgum blóðtrýsti er ein vandamikil "coctail" fyri sukursjúkusjúklingar. Hetta er eisini ein týðandi orsök til, at fólk doyggja ov tíðliga.

Kanningin sigur einki um, hví tað eru so nógvir sjúklingar, sum ikki fáa ta viðgerð, ið teir eiga at fáa.



Sov teg til vekttap

Eingin kemur sovandi nakað, verður stundum sagt. Men kanska er tað ikki heilt rætt. Í øllum førum vísir tað seg, at svevur tú nóg, økir tað um forbrenningina og tú kanst missa vekt.

Granskarar á Salk Institutte for Biological Studies hava funnið fram til, at livurin setir nakrar ávísar mekanismu í gongd, tá ið kroppurin fær frið. Hetta ger, at tú brennir meira sukur og feitt.

So ráðini kunnu verða, at tú etir náttúrða klokkan 18.00, men at tú so ikki etur meira fyrr enn morg-

unin eftir, og at tú fert tíðliga í song og svevur einar 10 tímar.



Heimsins sunnastu rávørur

Hugsar tú um at brúka góðar og sunnar rávørur í tíni matgerð, so kann hesin listin hjálpa tær at finna góðar rávørur. Matfrøðingar hava gjørt ein lista við 10 teimum sunnastu rávørnum, og tað góða er, at púra vanligar rávørur eru á listanum. Sum við øllum øðrum ræður tað um at brúka vit og skil og eta hesa rávørur við máta. Men tær eru góðar at hava við í matgerðini:

• Reyð piparfrukt – ein C-vitaminbumba

- Grønar bønir – góð vitaminkelda
- Skúmað mjólk – calcium styrkir beinagrindina
- Silda – fiskaoljan er góð fyri kroppin
- Broccoli – nokk av jarni
- Gularót – full av A-vitaminum
- Fullkornshveiti – sunn kolvæta
- Livur – gevur tær nógvar B-vitaminir
- Egg – nógvar B2 vitaminir
- Epli – eitt sindur av hvørjum

