

HEILSA



Bjóða teg fram at hjálpa: Øll hava av og á brúk fyri hjálp. Bjóða teg fram at hjálpa onkrum. Viðkomandi verður sera glaður og takksamur, og tú fert at føla eina góða og heita kenslu innan í tær sjálvum - Eina kenslu av nøgdsemi og djúpari gleði

Fiskaolja fyribyrgir æðrakálfking

Nýggj gransking vísir, at amerikanskir menn eru í trýggjar ferðir so stórum vanda fyri kálfking í hjartapulsæðrini sum japanskir menn. Harafturat er innihaldið av omega-3 feittsýrum í blóðinum hjá japanskum monnum meiri enn 100 prosent størri enn hjá amerikanskum monnum

Vilmund Jacobsen

Fært tú eins nógvar omega-3 feittsýrur, sum ein miðal japanskur borgari fær, minkar vandin fyri æðrakálfking og hjartasjúkum munandi.

Tað vísir ein nýggj vísundalig kanning, sum tíðarritið Heart hevur kunngjørt.

Tilburðirnir av kálfking í hjartapulsæðrini, sum føra til hjartasjúkum, eru munandi lægri millum japanskar borgarar enn millum fólk í øðrum idnaðarsamfeløgum, eitt nú USA.

Eta meira fisk

Gransking vísir, at munurin millum fólk í Japan og í øðrum idnaðarsamfeløgum ikki er genetisk. Hingvegin er hin mest sannlíka frágreiðingin hon, at fólk í Japan fáa munandi fleiri omega-3-feittsýrur úr fiski.

Í miðal etur ein japanskur borgari út við 100 gram av fiski um dagin, meðan talið fyri eitt nú ein amerikanskan borgara bert liggur millum 7 og 13 gram um dagin.

Ein granskingarbólkur, sum var mannaður við japanesarum og

amerikumonnum, hevur fylgt 175 japanskum og 113 amerikanskum monnum í fimm ár. Her vórðu ymiskir vágafaktorar, sum kunnu føra til hjartasjúkum, kannaðir, eitt nú royking, høgt blóðtrýst og nøgdin av sukur í blóðinum.

100 prosent størri

Kanningin vísir, at amerikansku menninir vóru í trýggjar ferðir so stórum vanda fyri kálfking í hjartapulsæðrini sum japansku menninir. Harafturat var innihaldið av omega-3 feittsýrum í blóðinum meiri enn 100 prosent størri millum japansku menninar, sum vóru við í kann-ingini.

www.helse.dk skrivur, at best hevði sjálvsagt verið, um kanningin var enn meira umfatandi og hevði havt kvinnur við, soleiðis at granskararnir við størri vissu kundu sagt, at úrslitið er galdandi fyri bæði kynini.

Fyribils ábendingarnar eru tó, at fólk í okkara parti av heiminum í størri mun eiga at eta fleiri lívsneyðugar feittsýrur, enn vit gera í dag, og tað er at vóna, at granskað verður enn meiri á hesum øki.



Omega-3 feittsýrur eru lívsneyðugar. Tá likam okkara ikki kann framleiða hesar, skulu vit hava tær við matinum. Ein effektivur háttur at tryggja sær nóg mikið av feittsýrum er við fiskaolju

Lívtýðningarmikið

Omega-3 feittsýrur eru lívsneyðugar eins og vitaminir. Tá likam okkara ikki kann framleiða hesar, skulu vit hava tær við matinum.

Feitur fiskur hevur meira av

omega-3 enn fiskur sum er rak, men feitur fiskur er oftast eisini meira dálkaður. Harafturat kemur, at villur fiskur hevur fleiri omega-3 enn aldur fiskur. Ein effektivur háttur at tryggja sær nóg mikið av feittsýrum

er við fiskaolju, har tú kanst vera vísur í nøgdini av omega-3.

- Tú eigur at velja tær reinsaða og kontrolleraða fiskaolju, sum ikki er dálkað við tungmetallum og klori er vegleiðingin hjá www.helse.dk

Kvinnan er sterkara kynið

NÝGGJ GRANSKING Kvinnur, sum hava verið fyri álvarsligum skaða, hava 14 prosent størri møguleikar fyri at yvirliva enn menn í somu støðu

Vilmund Jacobsen

Orsøkin til, at kvinnan er hitt sterkara kynið, eru kvinnuligu kynshormonini, sum bjarga lívi og sum eisini gera, at kvinnur liva longri enn menn.

Hetta vísir ein nýggj kanning, sum fevnir um fleiri enn 48.000 sjúklingar, sum finga álvarsligan skaða.

Betri mótstøðuføri

Granskarar halda orsøkin til hetta vera høgja talið av kynshormoninum østrogen, sum hevur ein verjandi virknað.

- Kvinnuliga kynshormonið gevur helst eitt betri mótstøðuføri móti álvarsom-

um skaðum, samstundis sum mannligu kynshormonini minka um møguleikarnar at yvirliva álvarsamar skaðar.

Tað sigur Adil D. Haider, granskingarleiðari og professari í skurðfrøði, sum starvast við Johns Hopkins University School of Medicine.

- Kvinnur, sum hava verið fyri álvarsligum skaða, hava 14 prosent størri møguleikar fyri at yvirliva enn menn í somu støðu, sigur granskingarleiðarin.

Styrkjandi virknaður

Granskarar halda, at kvinnuligu kynshormonini hava ein immun-styrkjandi virknað,

meðan mannligu hormonini hava ein dempandi virknað á immunverjuna.

Úrslit, sum líkjast hesum, eru eisini staðfest á kanningarstovum við mús, men hetta er so fyrstu ferð, at samanhangur er sæddur hjá menniskjum.

- Við nýggju granskingini í huga kunnu menn, sum koma út fyri álvarsligum skaða, kanska viðgerast við heilivági, sum "blokerar" mannligum kynshormonum sum testosteron, skrivur netsíðan www.iform.dk



Tað er ikki bara nakað, sum vit plaga at siga, at kvinnan er sterkara kynið. Tað staðfestir eisini nýggj gransking