

5. tey nýggjastu kostrákin

Lagt til rættis: Rannvá G. Fossaberg



EITT **SUMMAR** VIÐ NÓGVUM, GÓÐUM **MATI**, LEKRUM **DRYKKJUM** OG KANSKA IKKI EINS NÓGVARI **RØRSLU** OG VANLIGT SETIR SÍNI SPOR Á **KROPPIN**. ERT TÚ EIN AV TEIMUM, IÐ KUNDI HUGSAÐ TÆR AT FINGIÐ **SUMMARDELLURNAR** AV AFTUR OG YNSKIR AT KENNA TEG **SUNNAN**, KANST TÚ GERA TAÐ VIÐ **ÍBLÁSTRI** FRÁ TEIMUM NÝGGJASTU **KOSTRÁKUNUM**, SUM JÚST NÚ ERU Í ÚTLONDUNUM...



NUTRIVORE

Hugtakið "nutrivore" er tað nýggjasta á heilsuøkinum í USA. At eta sum ein nutrivore snýr seg heilt einfalt um, at tú etur mat, ið er so føðsluríkur sum gjørligt. Við øðrum orðum nýtist tær ikki at telja kaloriur, men skalt einans hugsa um rávørur við mest føðslu í – tað, sum eisini verður kallað "superfoods". Skalt tú eta sum ein nutrovore, skalt tú leggja teg eftir eitt nú kryddurtum, grønmæti við myrkum bløðum, reyðum fruktur, fiski og skeljadjórum, avroð og fermenteraðum mati. **Hetta kanst tú eta:** Allar rávørur ið eru so føðsluríkar sum gjørligt. **Halt teg frá:** Øllum mati sum er tilvirkaður og inniheldur E-nummur. Et bara heilt lítið av korni og sukuri, tí tað eru rávørur, sum ikki eru serliga føðslumiklar.



VEGANARI

Kendar kvinnur sum Gwyneth Paltrow, Beyoncé og Alicia Silverstone eru bara nakrar av teimum mongu stjørnunum, ið hava ein sokallaðan veganskan lívsstíl, og tað hevur fingið fleiri amerikanarar at hoppa á veganska vognin. Ein kanning frá Datasential vísir, at næstan helvtin av øllum amerikanarum eta í minsta lagi eina veganska máltíð um vikuna – í 2007 var talan um 40 prosent av øllum amerikanarum. Men tær nýtist ikki at fullkomiliga at broyta lívsstíl fyri at royna teg sum veganara. Nýggjasta rákið í USA er at liva partvís sum veganari. Tað vil siga, at tú velir tær ávísar dagar í vikuni, har tú livur sum veganari. Sostatt er eisini lættari at hava eitt sosialt lív og fara til døgurðar hjá familju og vinfólki, enn um tú hvønn dag livir sum veganari **Hetta kanst tú eta:** Alt frá planturíkinum. **Halt teg frá:** Øllum, sum kemur frá djórum – kjøt, fiskur, skeljadjór, egg, mjólkaúdráttir og so framvegis.



ikki er fullkomiliga útihýst, og sostatt kann LCHQ verða lættari at liva eftir enn LCHF. Pasta, sukur og fullkornsbollar eru tó púra ólógligir! **Hetta kanst tú eta:** Kjøt, skeljadjór, fisk, grønmæti, eitt sindur av frukt og berum, nøtir, fræ og heilsugott, mettað feitt. Fokus er á feitt frá mjólkaúdráttum, fiski og plantum. Harafturat kanst tú eta eitt sindur av quinoa, bulgur og brúnum rísi. **Halt teg frá:** Øllum kornsløgum, sukuri, transfeittsýrum frá til dømis keyptum køkum og fritureolju.



innihalda teir seks smakkirnar. Hvat tær tørvar og eigur at eta er altso tengt at, hvør kropstýpa tú ert. Vatatýpur skulu eta tungan, heitan og feitan mat, Pittatýpur skulu eta tungan, kaldan og turran mat, meðan Kaphatýpur eiga at eta turran, lættan og heitan mat. **Hetta kanst tú eta:** Et heilt nýggjar rávørur, tí hildið verður, at lívsorkan í rávørinum viknar, tá tú hevur tær liggjandi og ikki etur tær alt fyri eitt. **Halt teg frá:** Mati við pestisidum og haldevnum, fermenteraðum mati og í summum førum kjøti.



LCHQ

Seinastu árin hevur nógv verið at hoyrt um LCHF, har tú etur lítið av kolvætu men nógv feitt. Rákið við LCHQ fer so at siga eitt fet víðari og snýr seg um, at tú einans etur mat í so góðari góðsku og so ríkum føðsluinnihaldi sum yvirhøvur gjørligt. LCHQ merkir lítið av kolvætu og høg góðska, og hetta rákið er longu eitt stórt hitt í eitt nú Svøríki. Tað, sum ger, at hetta kostrákið er so væl umtókt, er serliga, tí at kolvæta

AYURVEDA

Í vesturheiminum er gamla, indiska læran um ayurveda av álvara farin at gera um seg. Í stuttum snýr hesin lívsstílin seg um, at menniskju hoyra til tríggjar ymiskar kropstýpur: Vata, Pitta ella Kapha, og alt eftir hvør týpa tú ert, hevur tú ein ávísan lívsstíl. Ayurvedakøkurin er grundaður á seks smakkir, sum hvør sær hevur til endamáls at nøkta partar av kroppinum og ikki minst sinninum. Tí skulu allar máltíðir

NJÓTILSI

At njótilsi og tað at vera til staðar hevur nógv at siga fyri okkara heilsu er eitt av tí nýggjasta í bókum um mat og matgerð. Tey fólkini, ið liva eftir hesum rákinum, ganga høgt uppí at eta mat, ið smakkar fantastiska væl í mun til tað, vit vanliga kenna sum klænkimat. Eitt nú kanst tú eta ís til morgunmat, um tú hevur hug til tað! Kendi, danski læknin,

Bente Klarlund, er ein av teimum, sum javnan er frammi og heldur fyrilestrar um, hvussu sunnheit og njótilsi hoyra saman og ikki kunnu skiljast sundur. Tað, sum eyðkennir henda lívsstílin, er, at tú hevur eina bleyta tilgongd til sunnheit, og tað snýr seg um, at kenna seg væl bæði kropsliga og sálarliga. Hetta kostrákið kann til dømis verða ein hjálp hjá teimum, sum hava verið á nógvum, ymsum kurum tó uttan at lætina. **Hetta kanst tú eta:** Et allan mat – bara tú sjálf/ur heldur tað vera heilsugott og nakað, tú veruliga kanst njóta at eta. **Halt teg frá:** Halt teg frá mati, tú ikki hevur hug at eta, og sum tú hevur lært ella merkir ikki ger nakað gott fyri hvørki kropp ella sinn.