

HEILSA

Heilsugóðar og mettandi

Mandlur og nøtur eru lekrar, og tær eru heilsugóðar. Sambært kanning eru hesar eisini vælegnaðar til at halda svongdini burtur, samstundis sum tær ikki eru fitandi. Tað ræður um at eta umleið 30 mandlur ella nøtur um dagin. Hóast hesar hava einar 150 kaloriur tilsamans, merkir tað ikki, at tú fært fleiri kaloriur enn annars gjøgnum dagin. Við sínum heilsugóða feitti, proteinum og fiprum geva mandlur og nøtur tær kensluna av, at tú ikki líður svongd.

Kelda: sundhed.dk



Tí eldast menniskju

At fólk eldast, kemst bæði av innaru og ytru umstøðum

Vilmund Jacobsen

Ytru umstøðurnar snúgva seg eitt nú um kost, rørslu, royking og strálingar, sum kunnu fáa fólk at síggja eldri út.

Aftrat ytru umstøðunum, eru sjálvandi eisini lívfrøðiligar frágreiðingar um, hví fólk eldast.

Vit kunnu siga, at likamið hevur eitt ur, sum bara gongur í eina ávísa tíð.

Menniskju eru "programmeraði" til at doyggja, tí okkara kyknur kunnu ikki deila seg í allar ævir. Kyknur kunnu nevnliga bert deila seg eitt ávíst tal av ferðum.

Alt kemur ikki við

Likamið er bygt upp av kyknum, sum alla tíðina deila seg. Hvørja ferð, ein kykna deilir seg, kopierar hon sítt egna dna, sum hevur ein ávísan bygnað.

Bygnaðurin er kendur undir navninum, kromosom.

Í hvørjum kromosomi er tað, sum rópt verður "telomerur", ið vit kunnu siga er eitt pettið av dna, sum er til avlops.

Tá dna'ið verður kopierað, kemur ikki alt kromosomið við.



Likamið hevur eitt ur, sum bara gongur í eina ávísa tíð

Kyknur doyggja

Fyri hvørt "kopi", sum verður gjørt av dna'num, verður minni av telomerum, og at enda eru tær heilt

burtur. Tá hesar eru burtur, heldur kyknar uppát við at deila seg, og tá doyir hon. Tað er, tá kyknurnar doyggja, at vit síggja tekin um

aldurdóm á likaminum.

Tað er soleiðis okkara egna likam, sum forðar okkum í at liva í allar ævir.

Kelda: videnskab.dk

Elektriskt ljós órógvar svøvn

Nógvar ymiskar orsøkir eru til, at fólk ikki fáa nóg mikið av svøvn, men aftanfyrri nógvar av hesum trupulleikum goymir seg ein avgerandi teknologisk orsøk - elektriska ljósið

Vilmund Jacobsen

Amerikanskir granskarar hava ávarað um, at nýtsla av elektriskum ljósi órógvar svøvnin hjá fleiri og fleiri menniskjum.

Ein røð av kanningum vísa, at vantandi svøvnur kann elva til kroniskar heilsutrupulleikar, eitt nú hjartatrupulleikar, vknandi immunverju og sukursjúku.

Ábendingar eru eisini um, at vantandi svøvnur kann hava

ávirkan á heilasjúkur sum eitt nú alzheimers.

– Ljós ávirkar okkara samdøgurrútmu meiri enn nakar heilivágur.

Tað skrivur ein av heimsins leiðandi granskarum innan samdøgurrútmu, Dr. Charles Czeisler, Harvard Medical School í Boston, USA.

Greinin kann lesast í viðurkenda vísindaliga tíðarritinum, Nature.

Granskarin vísir á, at nógvar

ymiskar orsøkir eru til, at fólk ikki fáa nóg mikið av svøvn, men aftanfyrri nógvar av hesum trupulleikum goymir seg ein avgerandi teknologisk orsøk - elektriska ljósið.

Sambært granskaranum órógvar elektriska ljósið, bæði frá perum, sjónvørpum og øðrum elektriskum tólum lívfrøðina í okkara samdøgurrútmu.

vilmund@sosialurin.fo

