

HEILSA

Kostískoyti ikki oyðsl av pengum

Í stóran mun er tað brúkarin sjálvur, sum noyðist at taka avgerð um ískoyti til kostin, og tað besta er sjálvsagt, um avgerðin tá byggir á neyva og haldgóða kunning

Vilmund Jacobsen

Okkum vantar eina meira fjølbroytta umrøðu av evninum kostískoyti. Tað gongur næstan ikki vika, at greinar ikki verða skrivaðar um ymiskt kostískoyti.

Tá blaðið Samvirki skrivar, at tað er oyðsl av pengum at keypa og brúka kostískoyti - er hetta so rætt?

Tað er spurningurin, og spurningin kanst tú sjálv/ur sum brúkari meta um.

Men, í fyrsta lagi er neyðugt at rudda av vegnum møguligar misskiljingar hesum viðvíkjandi.

Fakta er, at tað eru umleið seks danir av hvørjum 10, sum taka kostískoyti.

Men, tekur tú ískoyti, tí tú ert sannførd/-ur um, at tað gagnar tínari heilsu - ella er hetta bara eitt heilakast, sum tú hevur fingið?

Vónandi er hitt fyrra orsøkin - at kostískoyti gagnar heilsuni.

Tað áhugaverda er, at hóast greinar við jøvnum millumbilum kunnu lesast um, at tað ikki loysir seg at taka ískoyti, so halda fólk kortini fram at taka hesi.

Og onkur orsøk má væl vera til, at so er.

Tað er ikki oyðsl

Í grein í Samvirke hin 27. desember í fjør - "Vitamintablettir er oyðsl av pengum" – sigur Anja Biloft-Jensen, sum starvast hjá DTU Matvørustovninum, at eitt kostískoyti ongantíð kann brúkast sum "endurgjald" fyri heilsugóðum kosti, sum eitt nú rugbreyði, havragreyti og fiski.

Hetta er eisini púra rætt, og hvør hevur nakrantíð tvíhildið um nakað annað?

Tað, sum Anja Biloft-Jensen sigur, er nevnliga kjarnan í øllum, tí kostískoyti hevur ikki til endamáls at erstatta nakað sum helst. Tvørturímóti.

Sum orðið – kostískoyti - eisini týðiliga sigur er talan um eitt ískoyti til kostin, og hetta kann vera eitt gott hugskot í nógvum ymiskum støðum.

Vit skulu ikki fara inn í eina akademiska umrøðu um avmerging av landbúnaðarjörðini, um miss av føðsluevnum í matinum orsakað av goyming, flutningi og tilreiðing, tí ofta endar slíkt í pástandi móti pástandi.

Heldur "bæði og"

Tað, sum heimasíðan - www.helse.dk - heldur vera viðkomandi, er at hyggja eftir, hví umrøðan av kostískoyti verður gjørd til ein spurning



Hóast greinar við jøvnum millumbilum kunnu lesast um, at tað ikki loysir seg at taka kostískoyti, so halda fólk kortini fram at taka hesi - og onkur orsøk má væl vera til, at so er

um "antin ella", tá umrøðan í veruleikanum heldur átti at snúð seg um "bæði og".

Eitt ískoyti skal ikki annað enn hjálpa til, at vit fáa nóg mikið av føðsluevnum, sum av eini ella aðrari orsøk kann vera trupult at fáa nóg mikið av - sjálvt við at eta fjølbroytt og heilsugott.

Tað kann vera hugkveikjandi at hyggja eftir landbúnaðinum.

Ein og hvør bóndi veit, at fyri at fáa djór við góðum nøringarevnum og góðari heilsu kann tað loysa seg at seta miniralið selen til fóðurið.

Danmark er eitt av londunum í

heiminum, har innihaldið av selen í jørðini er lítið, og tí er grøðin úr donsku jørðini, sum djór og menniskju fáa í seg, eisini fátøk fyri selen.

Tað er tískil vanligt millum dansk- ar bóndur at geva eyka selen fyri at viga upp móti trotinum, og hetta sæst beinleiðis aftur á tølunum á botnlinjuni.

Týðning fyri immunverju

Tað er ikki øðrvísi við okkum menniskjum enn við kariatúrum, og tað er alment kent, at selen er týðningarmikið fyri immunverju-

na, vanligt evnaskifti, hár og naglir.

Ein rættiliga góð kelda til selen er livandi tilfeingi úr havinum.

Fyri nøkrum árum síðan gjørdur granskarar hjá eitt nú Kræftens Bekæmpelse eina spennandi roynd at vita um danir, sum ótu 200 gram av fiski og skeljadjórum dagliga í eitt hálvt ár, fingi nóg mikið av selen í seg.

Tað vísti seg nevnliga, at sjálvt henda lutfalsliga stóra nøgðin av fiski og skeljadjórum fekk ikki tølini heilt upp á ynshta støðið.

Granskarar søgdu, at ein partur av orsøkini er, at fiskur og skeljadjýr eru fongd við tungmetallum sum eitt nú kiksilvuri. Tá selen og kiksilvur koma í evnafrøðiligt samband, hendir tað, at ein partur av seleninum, sum er í fiskinum, ikki longur er frítt og tí ikki verður upptikið í likaminum.

Tað, sum granskarar skrivaðu í vísundaligu greinini í hesum sambandi, var, at ein góður máti at veksa um seleninnihaldið er at taka selentilskot. Víst varð á, at selenger er ein góð kelda, sum kyknurnar hava lætt við at upptaka.

Í 2013 almannakunngjórði ein bólkur av svenskum granskarum eina vísundaliga kanning sum vísti, at tá frískir eldri menn og kvinnur tóku tilskot við selenger, sást ein positiv effekt í heilsuni.

Granskararnir komu eisini eftir, at innihaldið av selen millum svíar var órógvandi lágt, tó at hetta vóru fólk, sum annars vóru mett at hava tað gott heilsuliga.

Liggur hjá brúkaranum

Tá blandingur kemur í tingini í einari grein, sum nevndu grein í Samvirke, gerst alt ein perugreytur.

Vit skulu avmarka okkum at viðgera vitaminir og miniralar. Øll við nøkulunda skili vita, at líka so væl, sum fólk kunnu fáa ov lítið av onkrum føðsluevni, kunnu tey eisini fáa ov nógv.

Nakrar vitaminir og miniralar kunnu takast í størri nøgdum enn aðrar.

Seriøsir granskarar hyggja í hesum tíðum eftir, hvat hendir, tá ein bólkur av fólki tekur vitaminir ella miniralar, og hugt verður eftir, um tað henda heilsuligar broytingar.

Hugt verður eisini eftir, um fólk fáa nóg mikið av neyðugu evnunum í seg við vanligum kosti - ella, um neyðugt er við tilskoti.

Ein slík tilgongd til hesi viðurskifti er vísundalig og seriøs.

Fólk eiga at hava í huga, at tilráðingin, sum er galdandi fyri vitaminir og miniralar í kostinum, alla tíðina verður eftirmett og dagførd.

Vit gerast jú klókari við tíðini.

D-vitaminin er eitt av áhuga-verdu dømunum. Fyri bert 10-15 árum síðan varð hildið, at matur og sólarljós er nóg mikið til at nøkta okkara tørvi, men vísundaligar kanningar hava víst, at soleiðis er ikki.

Tað gongur neyvnan vika, at ikki okkurt nýtt kemur undan kavi um D-vitaminir, og tað er altíð skilagott at eftirmeta tað, ið sagt verður.

Í stóran mun er tað brúkarin sjálvur, sum noyðist at taka avgerð um ískoyti til kostin, og tað besta er sjálvsagt, um avgerðin tá byggir á neyva og haldgóða kunning.

Kelda: www.helse.dk