

Granskarin:

UMRÁÐANDI AT GERA UMFATANDI KANNINGAR

Hóraldur Joensen, granskari á setrinum, heldur tað verða týdningarmikið at fáa lýst út í æsir hvørji evnir eru í tvøstinum, tí tað eru ikki einans vandamikil evnir í

SÓLVIT E. NOLSØ

Vit hoyra nógv um hvussu vandamikið tað er at eta grind. Eitt tilmæli um at gevast við at eta grind, var í 2008 sent út av Pál Weihe, yvirlækna, og Høgna Debes Joensen, táverandi landslækna. Teir mæltu fólki frá at eta grind og spik, tí innihaldið av kyksilvuri í grindahvali var so høgt, at tað var ikki ráðiligt sum mannaføði. Í mesta lagið skuldi tað etast eina til tvær ferðir um mánaðin og kvinnur, ið ætlaðu at gerast við barn innan triggjar mánaðar, skuldu halda seg burtur frá at eta grind og spik. Teir endaðu tilmæli við at vísa á, at tíðir broytast og siðir við og tað eiga vit at taka við, hóast tað kanska ikki hóvar okkum so væl:

Tað er við sorgblíðni, at hetta tilmælið verður givið. Grindin hevur tænt føroyingum væl í mong hundrad ár og man eiga lívið í mongum føroyingi gjøgnum øldirnar. Men tíðir og umhvørvið broytast, og tí meta vit tað heilsufakliga neyðugt við hesum tilmæli.

Hetta hevur verið almenna tilmælið í nógv ár eftirhondini og tað er eingin loyna, at almenna miðlingin hevur leingi verið, at grind er skaðilig sum mannaføði og best er at halda seg burtur frá tí.

Tað eru tó nøkur, ið hava verið atfinningarsamar røddir í kjakinum. Nøkur hava víst á, at vandin í at eta grind er yvirdrivin og gjørdur størri enn hann í veruleikanum er. Jákup Petersen, lækni, er ein. Hann skrivur í grein í Norðlýsinum í 2011, at tað vórðu nógvir aðrir og líka stórir vandar í okkara lívsfærslu í dag, sum høvdu líka stóra ávirkan á okkum sum, grindin. Millum annað royking, alkohol og ov stórar



Hóraldur Joensen

nøgdir av salti og sukuri.

Ein annar, ið hevur víst á heilsuligu fyrimunirnar við at eta tvøst, er Hóraldur Joensen, ið er lektari í lívfrøði og undirvísingarleiddari á Fróðskaparsetrinum.

Nógv góð evnir í tvøsti

– Tað er eingin ivi um, at grindahvalurin í norðurhøvum er dálkaður seinastu árin. Tað vita øll um eisini, tí tað hevur fingið góða rúmd í miðlunum. Tá er øðrvísi við teimum góðu evnunum, sum er í tvøsti. Tey eru ikki eins væl kend, hóast tey eisini eru til, sigur Hóraldur Joensen.

Í grein frá 2011, Heilsufremjandi selen í tvøsti, skrivur Hóraldur Joensen, at grindahvalurin verður so at siga einans nýttur til matna av okkum føroyingum. Tí skuldi verið farið undir at gera neyðugar føðsluvirðis- og heilsukanningar av fyrimunum og vansom av at eta grind. Fyrr heldur enn seinni. Fleiri kanningar eru gjørdar

aðrastaðni, ið vísa, at til dømis er evnir sum carnitin og selen at finna í tvøsti.

Carnitin mótvirkar til dømis sjúkuna CTD og eitt evni sum selen mótvirkar til dømis krabbameini, hjálpir móti ovurfeti og verjir móti virus. Tvøst inniheldur nógv størri mongdir av selen enn fleiri onnur sløg av mati so sum neytakjöt og ymisk sløg av korni.

– Tað er eingin ivi í, at vit eiga at gera hesar kanningar í Føroyum. Tá vit eru tey einastu, sum eta grind, so er tað sjálvandi upp til okkum, at fáa egin tø, sigur Hóraldur Joensen.

Hóraldur Joensen hevur fyrr skrivað um at gera rannsóknir í Føroyum, ið hann metir at verða ógvuliga týdningarmiklar, tí tað er neyðugt at gera greitt, júst hvørjir heilsuligar ávirkanir tað hevur á ein at eta grind og spik. Bæði tað góða og tað minnið góða.

SOLVIT@SOSIALURIN.FO

