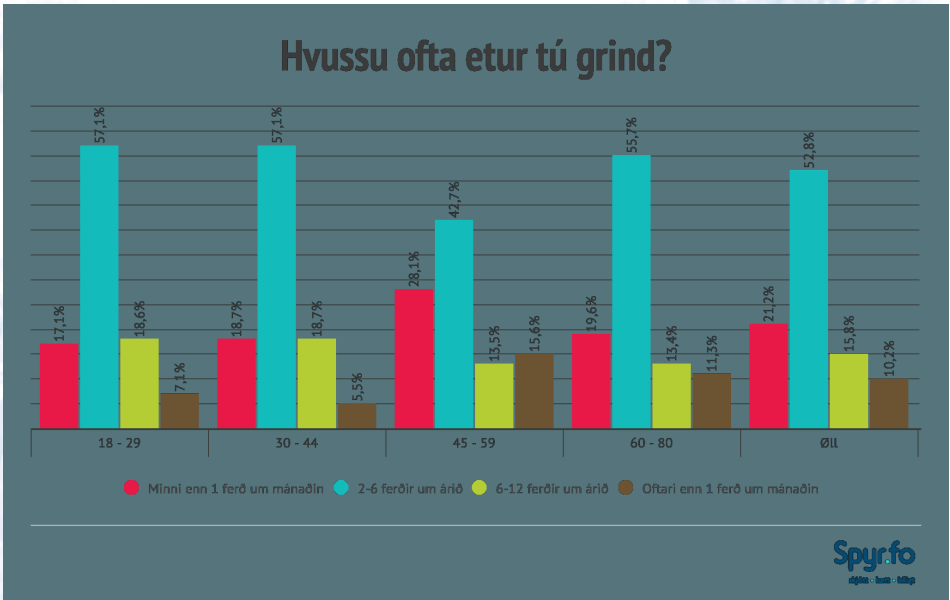
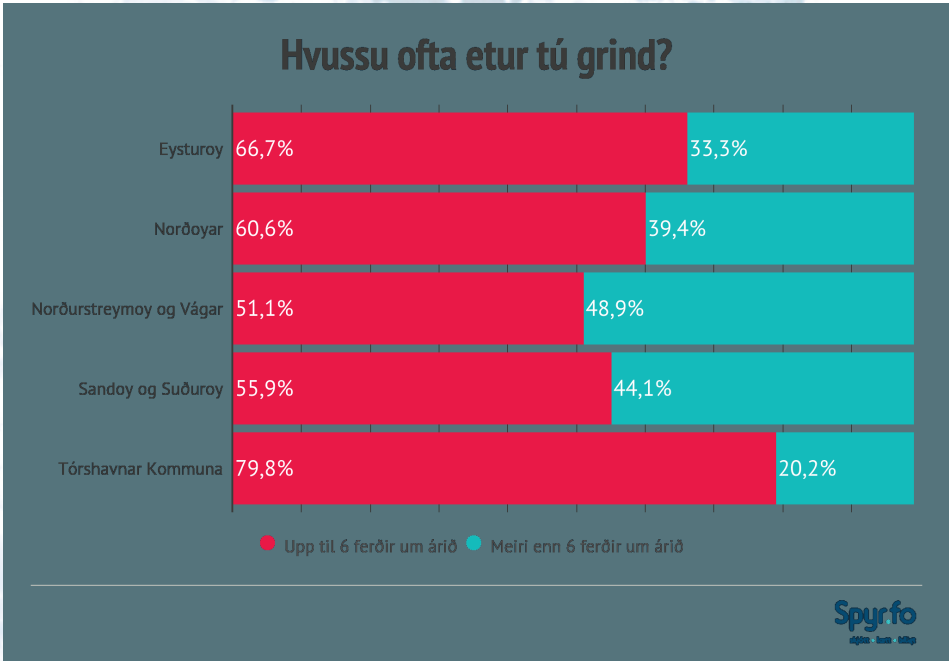
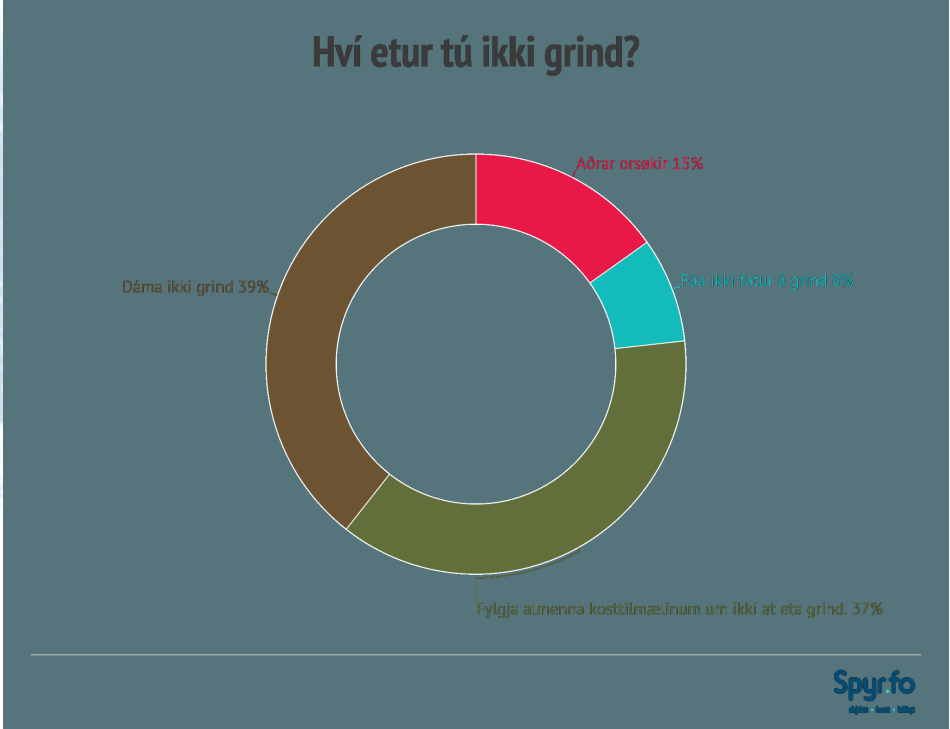
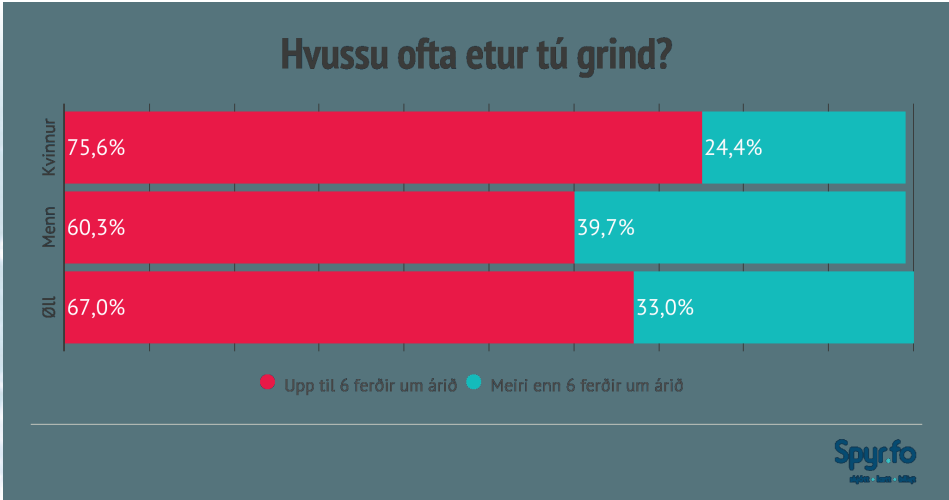




VISTI TÚ?
Grindanýru
og grindalivur
eiga ikki at
verða etin

Kosttílmæli um at eta grind

Seinastu árin eru fleiri kanningar gjørdar av heilsuskaðiligum evnum í okkara matvørum og árin teirra á menningina og heilsuna hjá fólki. Serfrøðingabólkar undir altjóða felagsskapum hava mett um hesar kanningar og gjørt nýggjar tilráðingar um, hvat ein persónur kann fáa av heilsuskaðiligum evnum við føðini uttan árin á heilsuna. Áður hava tilráðingar verið fyri kyksilvur, og nú eru so eisini gjørdar tilráðingar fyri dioxín og dioxínlíknandi PCB.

Tað er við støði í hesum tilráðingum, at kosttílmæli um at eta grind ljóðar:

- Vaksin fólk eiga í mesta lagi at eta ein døgurða av tvøsti og spiki um mánaðin.
- Serlig tilráðing rættað kvinnum og gentum: Gentur og kvinnur eiga at halda seg heilt frá at eta spik, til tær hava átt børnini. Kvinnur - sum ætla at gerast við barn innan trýggjar mánaðir, barnakonur og kvinnur, ið hava barn at brósti - eiga helst einki tvøst at eta.
- Grindanýru og grindalivur eiga ikki at verða etin. 1 Ein døgurði er roknaður at vera 250g tvøst og 50g spik (rátt, ikki viðgjørt).

* Ein persónsvekt á 70 kg.

Kelda: Heilsufrøðiliga Starvsstovan

