

GRIND

HEVUR GAL LSUNA

eisini er farið at eta meiri og meiri av nýmótans ídnaðarmati, fáa tey framvegis ein stóran part av tí, tey teimum A, D og E vitaminum, tey hava brú fyri, úr sínum gamla, siðbundna kosti, nevniliga hvali, kópi, fiski, fugli, harum, reinsdjórum, eggum og úr tara, sum tey eisini eta nakað av. Og bæði í grind, og í øðrum siðbundnum mati, er rættiliga nógv av D vitaminum.

– Í Føroyum er ikki so nógv sól og ein avleiðing av tí er, at nógvir føroyingar eru í D-vitamin troti. Nýggjasta átakið fyri at bøta um tað, er, at tey á mjólkarvirkið, MBM, nú eru farin at seta D vitaminur til okkurt slag av mjólkini, tey gera, staðfestur evnafrøðilingurin.

– Fáa vit ikki nokk av D vitaminum, kann tað hava álvarsligar avleiðingar fyri heilsuna, tí D vitaminur hevur týðning fyri heilt nógvar heilsuligar trupulleikar, eitt nú tunglyndi, skizofreni, hjarta-

trupulleikar, beinbroyskni, krabbamein, vánaliga sjón, blóðtrýst, gikt, og nógv annað, sigur hann.

– Tað er eisini nógv av í heilsufremjandi evninum, Selen, í tvøsti. Í hvørjum hundrað grammum av toskaflaki eru 28 milliónpartar av selen, men í hvørjum hundrað grammum av tvøsti eru 185 milliónpartar av selen.

– Og hevur tað stóran týðning fyri okkara heilsustøðu, at vit hava nokk av D vitaminum, hevur tað somuleiðis stóran týðning at vit fáa nokk av selen, tí tað er við til at fyrirbyrgja krabbameini, diabetes, hjartatrupulleikum, aldurdóms-teknum, umframt at tað styrkir bæði immunverjuna, heilavirksemið og frukt bæri, soleiðis at tað er lættari hjá kvinnum at verða við barn.

– Tað eru eisini omega 3 fitisýrur í spiki og tær eru eisini heilsugóðar, tí tær styrkja nervaskipanina og immunverjuna, tær minka um matarlystin, tær styrkja bæði húðina, sjónina og liðirnar, tær tálma brunar í kroppinum, og kropsfeittið minkar, tí tað setir gongd á forbrenningina. Omega 3 fitisýrur eru eisini gagnligar fyri kvinnur, sum eru við barn og sum geva bróst.

– Tær fáa eisini hjartað at sláa eini tvey, trý sløg seinni um minuttin. Tað ljóðar ikki av nógvum, men í einum heilum lívið, kann tað merkja, at tú livir, tvey, trý ár longri.

Merkisvert úrslit

Annars er nógv gjørt burtur úr samanhanginum ímillum grind og kyksilvur í blóði og hári á fólki.

Hóraldur Joensen sigur, at hann hevur hevur eisini verið fyri tí merkisverda, at eina ferð setti ein ein mamma seg í sambandi við hann og fortalt honum, at tá ið sonur hennara var nýfðingur, hevði hann 5,4 mikrogramm av kyksilvuri í sær fyri hvønn litur av blóði. Í miðal høvdu allir hinir 996 nýfðingarnir í somu kannung 22,5 mikrogramm av kyksilvuri í sær fyri hvønn litur av blóði.

Kyksilvurið í hárinum á mammuni var 0,7 mikrogramm fyri hvørt gramm, sum er rættiliga lágt afturí móti øllum hinum mammunum, tí tær høvdu 4,21 mikrogramm av kyksilvuri í sær fyri hvørt gramm í hári.

– Men tá ið sonurin var sjeý ár, var kyksilvurinnihaldið meiri enn tvífaldað, hóast tey har í húsinum hvørki ótu grind ella fisk, tí tá var kyksilvurið í blóðinum 11,79 mikrogramm fyri hvønn litur av blóði, har øll hini børnini í kanningini høvdu níggju mikrogramm í kyksilvuri fyri hvønn litur av blóði.

Í hárinum hevði hann 3,78 mikrogramm av kyksilvuri fyri hvørt gramm, har miðaltalið annars var 2,99 mikrogramm fyri hvørt gramm.

Tá ið sonurin var 22 ár, var kyksilvurið í blóðinum annars fallið niður aftur á 3,65 mikrogramm fyri hvønn litur og í hárinum var tað fallið niður á 1,95 mikrogramm fyri hvørt gramm, har tað annars var 0,72 mikrogramm fyri hvørt gramm í miðal hjá hinum børnunum.

Grundað á føroysku frálíku og marksetandi kyksilvurkanningarnar, sum Deildin fyri Arbeids- og Almannaheilsu hevur staðið fyri, mæla myndugleikarnir í USA til, at nógðin av kyksilvuri í blóðinum ikki fer upp um 5,8 mikrogramm í hvørjum lituri av blóði.

Hóraldur Joensen veit eisini at siga frá kenda gøtumanninum og sera fót bólt sá hugaða Haldgrimi Gregersen, og sum dámdi væl grind. Hann hevði latið seg kannað og tá var úrslitið, at hann hevði ímillum 6,09 og 7,25 mikrogramm av kyksilvuri fyri hvørt gramm av hári.

– Tey hava eisini kannað kyksilvurið í hárinum á Rakul Nielsen úr Funningsfirði, ið hevði livað sitt fríska lív og sum doyði í 1921, 62 ára gomul.

– Ein flætta varð klipt av henni, sum var vanligt tá á døgum, og hon hevur verið til skjals síðani, og er tað enn. Men tá ið hárið á henni varð kannað, hevði hon heili 20,34 mikrogramm av kyksilvuri fyri hvørt gramm av hári. Umframt grind og spik, hevur Rakul Nielsen óivað eisini etið livur og nýru av hvali. Hesi gøgn eru munandi verri dálkað, tí í teimum er umleið 100 ferðir so nógv av kyksilvuri sum í tvøsti, sigur Hóraldur Joensen.

– Men í dag etur eingin nýru og livur av grindahvali, leggur hann afturat.

Hóraldur Joensen sigur annars, at markvirðini hjá ES fyri kyksilvuri, sum eisini er sett í gildi fyri Føroyar, eru hesi:

Kostiskoyti: 0,1 mikrogramm fyri hvørt gramm.

Fiskur I: 0,5 mikrogramm fyri hvørt gramm. Her er talan um fisk og fiskavørur yvirhøvur,

Fiskur II: 1,0 mikrogramm fyri hvørt gramm: Hetta eru ofta gamlir, feitir fiskar, eitt nú kongafiskur, hávur, tunfiskur, állur og kalvi.

Annars kannaði Umhvørvisstov-

Siðbundin arktisk føði umfatar: hvíthval, náhval, kóp roysning, fisk, haru, reindýr, bjarnir, elg, fugl, egg, tara

Upprunafólksløg í Arktiskum Canada	Dietary energy from trad. Food	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E
	%	%	%	%
Dene/Métis	21	50	62	37
Yukon First Nations	17	8	54	24
Inuits	28	23	87	37

Niðurstøða hjá H.V. Kuhnlein et al. 2006: Siðbundin arktisk føði er góð og nøktar tørvin á vitamin A, D and E.

H.V. Kuhnleina, V. Bartheta, A. Farrena, E. Falahia, D. Leggeea, O. Receveurb, P. Bertic (2006). Vitamins A, D, and E in Canadian Arctic traditional food and adult diets. Journal of Food Composition and Analysis 19 (2006) 495–506

Hg-kanningar av eldri borgarum

Haldgrim Gregersen, búði í Syðrugøtu:

Der foreligger nu resultat på en tilsendt hårprøve fra Haldgrim Gregersen 20.12.32 Prøven er målt i to uafhængige målinger: **6,09 og 7,25 µg Hg/g hår** Variationen kan skyldes at håret er blandet gråt/brunt. Gråt hår giver (mig bekendt) gerne højere resultat idet de enkelte hårstrå er hule, således at der er forholdsvis mindre 'hårvægt' til at 'aftage' Hg o.a.

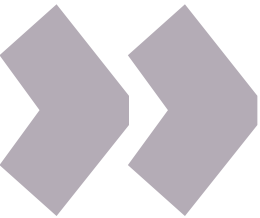
Rakul Nielsen, búði í Funningsfirði:

Så er der resultat på hår fra kvinde, død i 1921 i en alder af 62 år. Rødhåret uden gråt (vel ikke farvet på den tid?) Håret indeholder **20,34 µg Hg/g hår** hvilket er så højt at prøven måtte fortyndes før det rette resultat forelå.

ES-markvirði fyri kyksilvur sett í gildið í 2009 fyri Føroyar eru hesi:

Kosiskoyti: **0,1 mg/kg** (mikrogram/gram)
Fiskur I: **0,5 mg/kg** (fiskur og fiskavørur yvirhøvur, uttan teir, undir Fiskur II)
Fiskur II: **1,0 mg/kg** (Ofta gamlir feitir fiskar, t.d. kongafiskur, hávur, tunfiskur, állur, kalvi)

Hvalir úr 2009 grind í Hvalvík vórðu kannaðir fyri kyksilvur á Umhvørvisstovuni. Hesir høvdu í meðal eitt kyksilvurinnihald svarandi til **0,9 mg/kg**.



**Tá ið sonurin
var sjeý ár,
var kyksilvur-
innihaldið meiri
enn tvífaldað,
hóast tey har í
húsinum hvørki
ótu grind ella
fisk**