

HEILSA

Lagt til rættis: Vilmund Jacobsen

FØÐSLA SUM TÍN HEILI VILDI VALT

Tá blóðsukurið er stöðugt, hefur heilin ikki somu trongd eftir sukuri, sum partvís stjelur títt uppmerksemi og tína hugsavnan, sum so aftur førir til, at tráanin eftir sukuri verður enn størri

Mannaheilin kann veruliga gerast ørkymlaður, um vit ikki fáa tey føðsluevni, sum vit hava brúk fyri. Tí gevur tað okkum menniskjum eisini eina nógv størri mentala javnvág at fáa heilsugóðan og heilavinarligan kost.

Ofta máta vit kaloriur eftir, hvussu langt vit skulu renna ella ganga fyri at brenna eina ávísa nøgd. Men, okkara heili er í roynd og veru hin størsti brúkarin av teirri orku, vit eta. Heilin arbeiðir áhaldandi við at halda alt tað lívstýðningarmikla virksemin í gongd samstundis, sum hann skal avgreiða tankavirksemi og syrgja fyri hugsavning.

Mælir til tað ósunna

Við tað, at heilin krevur so nógva orku, er hann eisini hin fyrsti at "mæla" til skjóta orku sum eitt nú kolhydratir sum sukur, um orkan er við at ganga undan. Tí ræður tað um at halda heilan koyrandi langt upp á hvønn "litur" og við góðum kosti sum stillar og tryggjar blóðsukurið.

Kostur, sum tryggjar blóðsukurið, fevnir bæði um proteinir, heilsugóð fitievni og kolhydratir úr

grønmeti og grovbreyði.

Tá tú syrgir fyri at hava hesar triggjar tilfarsliðirnar í lagi í tínum máltíðum, metta máltíðirnar eisini betri og longri, samstundis sum heilin hevur tað gott.

Tú eigur ikki at eta sukur, hvítt breyð, pasta og ris, sum fær blóðsukurið skjótt upp, men sum samstundis ger, at blóðsukurið fellur skjótt aftur. Í staðin eigur tú heldur at eta mat við fullkorni.

Tá blóðsukurið er stöðugt, hevur tú ikki somu trongd eftir sukuri, sum partvís stjelur títt uppmerksemi og tína hugsavnan, sum so aftur førir til, at tráanin eftir sukuri verður enn størri.

Tað eru kolhydratir, sum senda blóðsukurið upp eftir, men um tú syrgir fyri at fáa protein og fitievni samstundis – eisini til møguligar millummáltíðir – verður ávirkanin av kolhydratunum minni.

Góður kostur er eitt nú at eta nøtur, fisk, egg og annað saman við grovbreyði, frukt og grønmenti.

Heilin elskar tað feita

Tørvur á heilsugóðum

fitievnum kann eisini ávirka heilan og harvið mentalu javnvágina.

Í nøkur ár hevur fiti verið ræðumyndin, men hetta er ikki heilt rætt, tí hóast tað ikki er heilsugott at eta stórar nøgdir av mettaðum feitti ella tí, sum rópt verður transfitisýrum yvirhvørur, so hava vit kortini brúk fyri fitisýrum.

Vit vita øll, at fiskur er heilsugóður og hevur eina góða ávikan á heilan, orkuna hjá heilanum og mentalu javnvágina, og her eru tað ikki minst omega 3-fitisýrurnar, sum gera munin.

Fitihungraði heilin dámar eisini at fáa fitievni úr náttúrligum keldum – fiski, nøtum og kjarnum. Onnur føðsluevni, sum gagna mentalu heilsuni, eru B-vitaminir.

Tað eru nevnliga fleiri B-vitaminir, sum hava stóra ávirkan á okkara nervaskipan. Hesar eru uppløysandi í vatni, og tekur tú ov nógvar, rennur yvirskotið bara út aftur við landinum.

Tálmandi fyri tunglyndi

Bæði okkara greinandi evni, hugsavnan og lag gerast betri, tá okkum



Tørvur á heilsugóðum fitievnum kann ávirka heilan og harvið mentalu javnvágina



Góður kostur er eitt nú at eta nøtur, fisk, egg og annað saman við grovbreyði, frukt og grønmenti

ikki vantar D-vitaminir. Tað er tísil ikki bara sólarljósið, sum ger okkum glaðari, men tá likamið fær D-vitaminir úr sólini, verða hesar tálmandi fyri tunglyndi.

Tá sólin um okkara leiðir er heldur kørg í vetrarhálvuni, kann tað

vera eitt gott hugskot at taka D-vitaminir um veturin.

C-vitaminir eru helst best kendar fyri sín týdning fyri verjuskipanina, men nýggj granskning vísir, at C-vitaminir helst eru týdningarmesta bótarevnið fyri heilan.

Selen hevur nógvar góðar eiginleikar, og eitt nú minskar tað um strongd, tá kroppurin er trýstur sálarliga ella likamliga. Evnið er í fiski og í jørðini, haðani vit fáa selen úr grøðini.