

HEILSA

Føðsla sum tín heili hevði valt

Heilin kann veruliga spæla okkum eitt "puss", um hann ikki fær tey føðsluevni, sum vit menniskju hava brúk fyri. Tí gevur tað eisini eina nógv betri mentala javnvág, at vit fáa heilsugóða og heilavinarliga føðslu



Fiskur, egg, grovt breyð, frukt og grønmeti er heilsugóður kostur. Skilagott er at minka um sukur, hvítt breyð, pasta og rís, sum fáa blóðsukurið skjótt upp, men eisini skjótt niðuraftur.

Vilmund Jacobsen

Ofta máta vit kaloriur eftir, hvussu langt vit skulu renna ella ganga fyri at brenna eina ávísa nógd. Men, okkara heili er faktiskt okkara størsti brúkarar av teirri orku, vit eta. Heilin arbeiðir ótroystiliga við at halda øllum lívstýðningarmiklum virki í gongd samstundis, sum heilin skal syrgja fyri tankavirksemi og hugsavning.

Við tað, at heilin krevur so nógva orku, er hann eisini hin fyrsti at skjóta upp orku við lætt umsetiligum kolhydratum sum sukuri, um orkan er við at ganga undan. Tí snýr tað seg eisini um at hava heilan koyrandi - langt upp á hvønn liturin og rakstrartryggan. Hetta verður best gjørt við føðslu, sum tryggjar blóðsukurið.

Fjølbroyttar máltíðir

Føðsla, sum tryggjar blóðsukurið, fevnir eitt nú um eggjahvítaevni, eisini nevnt prote-

inir, heilsugóð fitievni, kolhydratir úr grønmeti og fullkorni. Syrgir tú fyri at hava allar hesar triggjar komponentarnar við í tínum máltíðum - í grovum útgávum - metta máltíðirnar betri og longri.

Skilagott er at minka um sukur, hvítt breyð, pasta og rís, sum fáa blóðsukurið skjótt upp, men eisini skjótt niðuraftur. Best er at velja føðsluna í ymiskum fullkorni ístaðin.

Tá blóðsukurið er støðugt, minkar eisini trongdin eftir sukuri, sum partvís stjelur títt uppmærksemi og tína hugsavnan, sum elvir til enn størri hug til sukur.

Tað eru kolhydratirnar, sum seta ferð á blóðsukurið, men syrgir tú fyri at fáa proteinir og heilsugóð fitievni - eisini til møguligar millummáltíðir - verður ávirkanin minni. Tað kann tí vera eitt gott hugskot eitt nú at eta nøtur, fisk og egg saman við grovum breyði, frukt og grønmeti.

Vantar heilanum heilsugóð

sum hava verið frammi í fleiri ár, hava rakt eitt sindur skeivt. Tí, hóast tað ikki er heilsugott at eta stórar nógdir av mettaðum feitti, hava vit kortini tørv á fitisýrum.

B, D og C

Vit vita øll, at fiskur er heilsugóður og hevur góð árin á heilan - tað, sum heilin kann fremja og á okkara mentalu javnvág. Her er tað serliga omega 3-fitisýrurnar, sum eru góðar. Hinvegin fáa flestu av okkum ríkiligt av omega 6.

Felags fyri allar fitisýrur, sum vit fáa, er, at tær helst skulu vera reinar og heilsugóðar.

Tín feitthungrandi heili hevur einki ímóti at fáa fitievni úr náttúrligum keldum, fiski, nøtum og ymiskum kjarnum.

Onnur føðsluevni, sum kunnu gagna tínari mentalu heilsu, eru eitt nú B-vitaminur, sum hava stóra ávirkan á okkara nervaskipan. B-vitaminur uppløysast í vatni, og tekur tú ov nógvar, fer yvirskotið bara út aftur við landinum.

Bæði okkara analytisku evni, hugsavnan og lag gerast betri, tá okkum ikki vantar

D-vitaminur. Tískil er tað ikki bara ljósið frá sólstrálum, sum ger okkum glaðari. Hinvegin mótvirka D-vitaminurnar frá sólarljósi møguligum tunglyndi.

Men, í okkara parti av heiminum stendur sólin ikki nóg høgt á himmalinum alt árið, soleiðis at vit kunnu fáa nóg mikið av D-vitaminum frá sólini. Tí er tað eitt gott hugskot at taka D-vitaminur sum ískoyti um veturin.

C-vitaminurnar eru kanska best kendar fyri sína ávirkan á immunverjuna. Men, nýggj gransking vísir, at C-vitaminur ikki óhugsandi eru týðningarmiklasta bótarevni - ella anti-oxidantur - til heilan, tí C-vitaminur darva súreivnisávirkanini.

Heilin er førur fyri at draga C-vitaminur úr blóðinum og kann halda eitt støði, sum eru 500 ferðir so høgt, sum innihaldið av C-vitaminum er í blóðinum annars. Heilin brúkar stóru nógdina til at verja ómettaðu fitisýrurnar, sum eru í heilanum og sum eru ógvuliga viðkvæmar mótvegis súreivnis skaðum - ella oxidativum skaðum, sum tað verður rópt.

Eisini selen

Sporminiralið selen hevur eisini nógvar góðar eiginleikar, og eitt nú minkar selen um tað, sum verður kallað oxidativa strongd, sum fólk kunnu gerast fongd við, tá okkara likam verður tyngt sálarliga ella likamliga.

Miniralið er í fiski og í jørðini, har planturnar upptaka tað. Hinvegin er norðurevropiska landbúnaðarjörðin fátøk fyri selen, og tí er ikki vist, at vit fáa nóg mikið av hesum evni á náttúrligan hátt.

Kelda: www.helse.dk

fitievni kann hann ávirkast av hesum og soleiðis eisini tín mentala javnvág.

Ræðumyndirnar um feitt,



Heilin krevur nógva orku, og tí er hann eisini hin fyrsti at skjóta upp orku við lætt umsetiligum kolhydratum sum sukuri, tá orkan er við at ganga undan