



Leskilig máltíð við frukt og grænmeti á Tórshavnar Sjómansheimi

Mynd: Bárður

Heilsa & lívsstíllur

maggi@sosialurin.fo



Lítill svøvnur økir um matarlystin

At longdin á svøvninum ávirkar stoffskiftið er væl kent millum læknar.

Í Chicago varð ein kanning gjørd av tveimum hormunum "leptin", sum tálmar matarlystin, og "ghrelin", sum økir um matarlystin.

Tey, sum lúttóku í hesi kanning, svóvu fyra tímar hvørja nátt í tvær nætur. Úrslitið bleiv samanbórið við, tá tey somu fólkinu svóvu í 10 tímar.

Tað vísti seg, at lítill svøvnur minkaði um hormonið, sum tálmar matarlystinum og veksur um hormonið sum økir um matarlystin. Úrslitið vísir eisini, at lítill svøvnur ger at persónurin kennir seg svangan og fær betur matarlyst, serliga er hetta galdandi fyri kaloriuríkan mat við høgum karbohydrat innihaldi.

Granskarar kjakast nú um mangul upp á svøvn er ein risikofaktor og um fiti-farsóttin í USA hevur samband við at fólk har í miðal sova 1-2 tímar minni, enn tey gjørdur fyri 40 árum síðan.

Kelda: Den norske lægeforening

Heimsins sunnasta máltíð

Ein altjóða granskarabólkur hevur nú sett saman heimsins sunnastu máltíð. Hendan máltíðin minkar um hjartakarsjúkur við 76 prosentum. Roknað verður við, at menn kunnu økja livitíðina við umleið 7 árum og kvinnur við umleið 5 árum

Máltíðin verður kallað polymáltíðin. Men granskingin byrjaði kortini við nøkrum heilt øðrum, nevniliga hugskotinum um at gera eina polytablet. Royndir gjøgnum nógv ár hava víst, at ávis evni hava gagnliga ávirkan á heilsuna. Tí gjørdur tveir enskir læknar eina kanning, ið umfataði 750 aðrar kanningar og har 400.000 fólk

høvdu verið við í kann-ing-arroyndunum. Teir komu til, at best varð at gera eina tablet, sum skuldi virka "móti øllum" sjúkufyrbrigdum. Hon skuldi positivt ávirka kolesterolstøðið, blóðtrýstið, homocystein-støðið og blóðplátufunk-tiónina. Við hesum kundi ein minka um talið av hjartatilburðum, blóðtøppum í heilanum og øðrum hjarta- æðrajúkum við útvið 80 prosentum. Sambært granskingini skuldi ein triðingur av teimum, sum tóku polytablettina, fáa 11 ár longri livitíð í meðal.

Ein máltíð móti øllum sjúkum

Ein annar granskarabólkur fekk síðan hugskotið at gera heimsins sunnastu máltíð. Í staðin fyri at leita eftir ymsum gagnligum kemiskum evnum leitaði bólkurin eftir gagnligum evnum í vanligum mati.

Royndir hava nevniliga eisini víst, at nógv evni, sum eru í vanligum mati, hava gagnliga ávirkan á heilsuna. Granskarabólkurin úr Niðurlondum, Belgia og Australia fór at leita eftir hesum gagnligu evnum. Teir vildu gera eitt alternativ, sum ikki er kemiskt framleitt, sum smakkar væl, og sum ger sama gagn sum polytablettin, hvat viðvíkur minking av hjarta-æðrasjúkum og leinging av livitíð. Eitt krav var, at hvør einstakur partur skuldi hava eina ávísiliga sjúkuminkindi ávirkan.

Frukt, fiskur, sjokoláta og vín

Altjóða granskarabólkurin sigur í British Medical Journal frá, at hann hevur nýtt sama framferðarhátt sum enski bólkurin, og nýtti vitanina frá somu kanningarroyndunum. Úrslitið av kanningunum var,

at ein máltíð av frukt, fiski, sjokolátu, grænmeti, mandlum, víni og hvítleyki hevur sera stóra sjúkufyrbrigjandi ávirkan. Hon virkar sjúkufyrbrigjandi móti øllum hjarta- æðrasjúkum og virkar av somu orsök lívsleingjandi.

Niðurstøðan frá kanningunum var, at mannfólk, sum eta eina dagliga poly-

máltíð økja livitíðina 6,6 ár og livitíðin uttan hjarta- og æðrajúkur leingist við 9 árum. Konufólk, sum eta eina dagliga polymáltíð kunnu leingja sær lívið við 4,8 árum og livitíðina uttan hjarta- æðrajúkur við 8 árum.

- British Medical Journal/Aftenposten

Heimsins sunnasta máltíð (Dagligur skamtur)

150 ml av víni
114 g av fiski (4 dagar um vikuna)
100 g av myrkari sjokolátu
400 g av frukt og grænmeti
27 g av feskum hvítleyki
68 g av mandlum

Corpo 2 - elektroterapi



- Uppstrammar vøddar
- Ítróttarskaðar
- Lið og vødda pínu
- Setur gongd í bloðrenslíð
- Setur gongd á feittbrenning
- Betrar um kropsholdning
- Viðgerð hovin bein
- Viðgerð - cellulite

Klinikk
RÖSAN
v/ Margee Dam
Kosmetolog og masser
Klaksvíksvegur 10
FO-700 Klaksvík
Tlf. 457566 & 225689