

Ov stórar portiónir



Nýggjar kanningar í USA vísa, at ov stórar portiónir av mati føra til at børn heilt niður í tvey ára aldur eta nógv meira enn teimum tørvar.

”Supersized” máltíðir eru vorðnar alt meira

vanligar á matstovum um alt USA. Hetta hevur fingið granskarar at stúra fyri, at fólk fara at venja seg til at eta alt ov stórar portiónir.

Kanningarnar vísa eisini at børn millum tvey

og níggu ár, bæði tey sum viga ov nógv og tey við normalari vekt, eta nógv meira, tá tey sjálvi kunnu velja sær stórar portiónir.

Kelda: Dagens Medisin

**Heilsa
& lívsstíllur**
maggi@sosialurin.fo

Eldri lætna áðrenn alzheimer- sjúkuna

At eldri fólk uttan orsök fara niður í vekt, kann vera eitt tekin um at alzheimersjúka er á veg, vísir ein amerikansk kanning, sum samstundis vísir at sjúkan leggur á tann partin av heilanum, sum t.d. stýrir matarlýstinum.

Tað at persónurin lætnar, kann koma fleiri ár áðrenn minnið ávirkast av sjúkuni. Granskararnir gera samstundis vart við, at hóast kanningin er sera áhugaverd, er hon ikki heilt liðug enn.

Tað eru granskarar við Rush University Medical Center í Chicago, ið byggja hesa teoriina á eina kanning av 820 rómversk-katólskum prestum, nunnum og munkum, ið vóru 75 ár og eldri. Granskararnir fylgdu lut-takarunum í upp til 10 ár. Tey sum mistu mest vekt, høvdu 35 prosent størri sannlíkindi fyri at fáa alsheimersjúkuna, enn tey ið høvdu støðuga vekt.

Úrslitið undirstrikar møguleikan fyri, at sjúkan leggur á teir partar av heilanum, sum eru við í stýringini av tí sum vit eta og stoffskiftinum. Seinni ávirkast eisini minnið.

Tá kanningin byrjaði, høvdu luttakararnir eitt BMI upp á 27,4 (hetta verður roknað sum yvirvekt). Eingir av luttakarunum hevði diagnósuna alzheimersjúka, tá kanningin byrjaði, men tá kanningin var liðug, høvdu 151 av teimum 820 persónunum fingið sjúkuna.

Tað er annars vanligt, at eldri persónar fara niður í vekt, tí at bein- og vøddamassin verður minni. Men granskararnir tóku eisini hesar faktorar við í kanningina umframt aldur, kroniskar sjúkur og kyn. Hetta ávirkaði als ikki úrslitið, sum varð almannkunngjørt í tíðarritinum Neurology.

Kelda: mozon.no

Latið tannáringarnar sova

Mong foreldur halda børn síni vera dovin, tí tey orka ikki upp um morgunin, men hetta er faktiskt ein heilt normal fasa, tey fara ígjøgnum, sigur professari á San Diego School of Medicine, við sjónvarpskanalina ABCNews

Flestu børn treingja til millum 10 og 12 tímar av svøvni um døgnið, meðan vaksan vanliga klára seg við minni svøvn. Skiftið frá barni til vaksan er tí ikki so lætt hjá øllum at takla.

Biologiska rytman í kroppinum er við til at regulera hvussu nógv svøvn vit treingja til, og nær vit verða troytt um kvøldið. Men hendan klokkan er ikki konstant alt lívið.



Vit kenna øll til tannáringar, sum spæla telduspøl alla náttina og sova um dagin ístaðin. Orsøkin til tað nýtist ikki at vera dovinskapur.

Tað er soleiðis, at svøvn-rytman hjá tannáringum broytist, meðan flestu børn vanliga verða troytt um nýggju- tíggtíðina um kvøldið, verða nógvir tannáringar ikki troyttir fyrr enn um eitt- ella tveytíðina um náttina. Men hesi hava framvegis tørv á sínum svøvni upp á tíggu tímar, sigur Sonia Ancoli-Israel, professari á San Diego School of Medicine, við sjónvarpskanalina ABCNews. Hon sigur víðari, at mong foreldur halda børn síni vera dovin, tí tey orka ikki upp um morgunin, men hetta er faktiskt ein heilt normal fasa tey fara ígjøgnum. Vit kalla hetta ”seinkað svøvnrytma”, tí

rytman verður seinkað í mun til tað, vit eru von við.

Professarin viðgongur, at hon kennir ikki til nógvar tannáringar sum fáa sovið tað, tey hava tørv á hvønn dag, við tí úrsliti at tey ikki fungera optimalt og vilja sova allan dagin. Hetta er ein trupulleiki hjá nógvum tannáringum, tí tey eru ikki væl fyri teir fyrstu skúla-tímarnar.

Trupulleikin er so mikið stórur, at av somu orsök arbeiðir ein alheims rørsla við at fáa ungdomsskúlar og hægri skúlar at byrja seinni um dagin.

Kelda: mozon.no

