

Etið ov nógv um jólini?

Jólini eru ein tíð, har ikki verður spart upp á feittið í matinum. Vit eta nógvan og góðan mat, og ovmikið er altíð til. Hendan tíðin er nú farin afturum, og gamlaárskvöld er ikki óvanligt at seta sær ymiskt fyri, sokallaði nýggjárslyfti

FITI

Sagt verður, at vit fitna ikki av tí vit eta millum jól og nýggjár, men av tí vit eta millum nýggjár og jól. Nú byrja vit at hugsa um, hvussu vit kunnu sleppa av við kiloini, sum eru komin afturat vektini hesa tíðina.

Um BMI er omanfyri 25 vigar tú sambært altjóða mátum ov nógv. Kortini nýtist tað ikki at merkja, at tú hevur ov nógv feitt í kroppinum. Fólki, sum eru limastór ella hava stórar vøddar, kunnu hava eitt høgt BMI uttan at hava ov nógv feitt í kroppinum. Men oftast er talan um ov nógv feitt í kroppinum, um BMI er yvir 25.

Hvat er BMI?

BMI stendur fyri Body Mass Index, og er eitt mál fyri hvussu nógv fiti er í kroppinum mett eftir hædd og vekt. Hetta mál er bert galdandi fyri vaksin, bæði kvinnur og menn. BMI-talið verður roknað út á tann hátt, at vektin í kilo verður bytt úrslitinum av hæddini í

Dømi: tú ert 175 cm høg/ur og vigar 60 kilo. Títt BMI verður roknað soleiðis: $60/1,75 \times 1,75 = 19,6$ sum vit runda upp til 20.

BMI < 18,5 = vigar í minna lagi
BMI 18,5-24,9 = vektin er í lagi
BMI 25-29,9 = vigar í meira lagi
BMI > 30 = feitt/ur

metrum faldað við hæddini í metrum.

Avleiðingar av fiti

Kanningar vísa, at um BMI er omanfyri 25, økist vandin fyri sjúkum, sum t.d. sukursjúku, ov høgum blóðtrýsti og hjartasjúkum. Somuleiðis fáa fleiri, sum viga ov nógv trupulleikar við ryggi og knøum. Sálárligir trupulleikar, so sum minni sjálvsálit og kensla av mismuni, eru trupulleikar, sum fleiri fólk kenna.

Orsök til ovurfiti

Í likami okkara eru feittgoymslur, sum eru neyðugar fyri at likamið kann virka sum tað skal. Um feittgoymslurnar eru ov stórar, er persónurin ov feitur. Um tú etur meira enn tú brennir, verða feittgoymslurnar. Við øðrum orðum: Feitur verður tann, ið etur ov nógv og/ella rørur seg ov lítið.

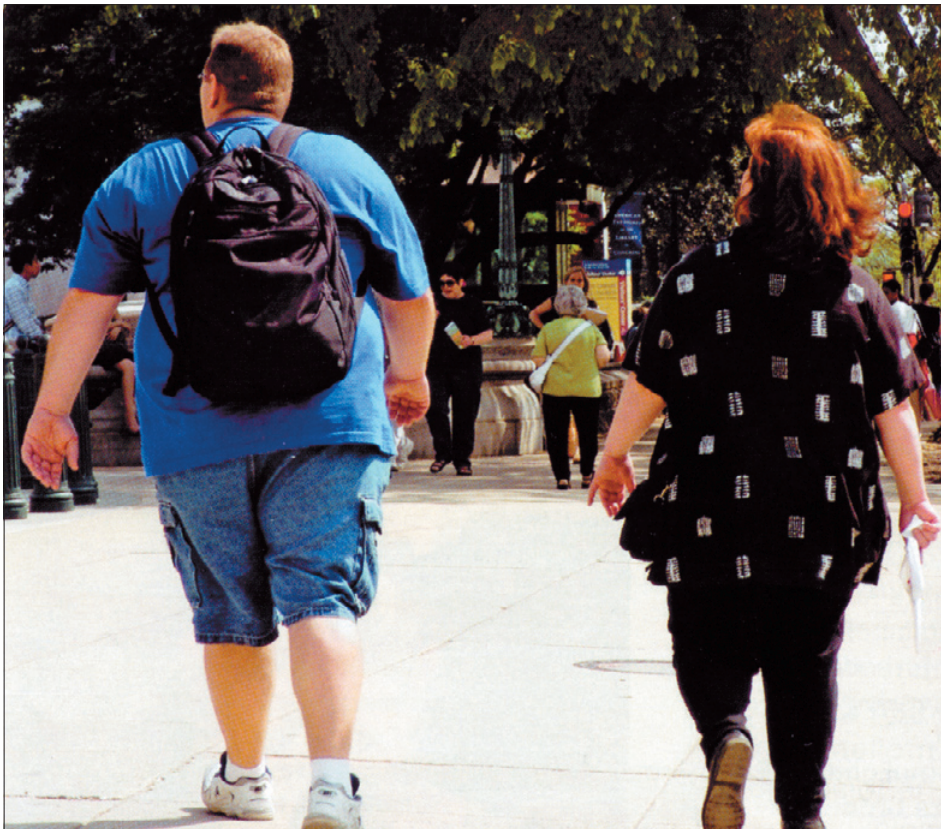
Ovurfiti kann arvast; men liviháttur er to altavgerandi fyri um ein gert feitt/ur.

Hvat kann gerast?

Fiti kann ein sjálvur bæði fyrbygja og viðgera. Tað sum umræður er, at orkan,

sum fæst við mati og drekka, ikki er størri enn orkan, sum verður nýtt til rørslur.

Við at minka um orkuna sum ein fær við mati og drekka, og við at nýta meira orku við at iðka ella røra seg, vil tað føra við sær, at ein lætnar.



Hetta ljóðar einfalt, men fyri fleiri er tað sera torført at klænka. Tað er neyðugt at broyta livihátt, um ein er ov feitt/ur og vil viga minni.

Nøkur góð ráð

- Minka um feittið í matinum. Her er serliga talan um ost, smør, margarin, feitir kjøtviðskeri og feitir kjøtrættir. Ein nýtist ikki heilt at lata vera við at eta henda mat, men bert at eta minni av honum.

- Et í staðin frukt, grønmeti og kornúrdráttir.

- Et minni av sukri og góðgæti, og drekk ikki nógv

sodavatn og rúsdrekka. Hesi innihalda nógva orku, men metta ikki.

- Ikki hungra teg sjálva/n. Í longdini er tað ikki ein gongd leið.

- Brenn eitt sindur av orku hvønn dag. Vit nýta orku tá vit ganga til og frá arbeiði/skúla, ganga túrar í frítíðini, iðka ítrótt og mangt annað. Neyðugt er at ganga, renna ella gera onkran rørsluítrótt ella –fímleik í minsta lagi 1-2 tímar um vikuna.

Kelda: www.apotek.fo

10 tips um buksurnar stramma

Inna Tørnroos

Inna@sosialurin.fo

1. **Rør teg meira.** Ein hálvur tími um dagin ger stóran mun. Gang til arbeiðis ella parkera bilin longri vekk frá arbeiðsplássinum enn vanligt.
2. **Et regluliga og ofta.** Leyp ikki nakra máltíð um, tá gerst tú svangari og lættari er at eta ósunt.
3. **Planlegg tínar máltíðir.** Ger ein lista áðrenn tú keypur inn, og keyp meira grønmeti og frukt.
4. **Drekk meira vatn.** Tú orkar meira og gerst ikki líka svangur, um tú drekkur 7-8 gløs vatn um dagin. "Krydra" vatni við citrón ella appelsin.
5. **Tak eina avgerð.** Tey ið tapa seg nógv hava ofta tað til felags, at tey hava tikið eina avgerð. Nú kann vera nokk - nú skal broyting til!
6. **Fortel fyri tínum næru** og kærnu at nú roynir tú at broyta tínar vanar. Tá freista tey teg kanska ikki líka nógv, og tú fær eitt sindur av stuðli.
7. **Um tú MÁ** hava slíkk ella okkurt søtt - busta tenn. Tað hjálpir ofta.
8. **MÁST tú bara hava okkurt søtt** - vel góðgæti við lítið av feitti, til dømis skúm, gummibomm ella kongabomm. Um tú elskar sjokulátu - keyp heldur myrka sjokulátu, tá nýtist tær ikki at eta so nógv fyri at bliva nøgdur.
9. **Keyp tær nýggj klæðir** í eini minni stødd. Tá kanst tú gleða teg at sleppa í tey klæðini samstundis sum tú hevur brúkt pening uppá klædnaplaggið, og tí kennur teg noyddan at brúka tað.
10. **Viga teg regluliga.** Tá kann tú fylgja við tíni vekt, og siggja hvat tað er sum ger at tað gongur niðureftir ella uppeftir.

Tað er ikki líka feitt

Flestu okkara hava ivaleyst ringa samvitsku av øllum vit hava etið um høgtíðina, so nú er gott við góðum ráðum um klænking, og hvussu vit kunnu fara niður í vekt

KLÆNKING

Hetta er árstíðin, tá vanliga verður komið við góðum ráðum í samband við klænking, eftir at teir ymisku miðlarnir áðrenn jól vóru á tremur við tilfarið um góðan jólamat og matuppskriftum.

Ongantíð fyrr í søguni hava so nógv fólk verið so feit og vigað so nógv sum í dag. Í veruleikanum er tað er soleiðis, at seinastu tvær

öldirnar hevur yvirskotið av mati í ídnaðarsamfeløgnum verið so stórt, at fiti hevur verið ein størstur trupulleiki hjá fólki. Fiti telist millum fimm teir størstu heilsutrupulleikarnar í heiminum.

Tað er ein misslikjing at halda at ovát, sum vanliga er ein trupulleiki hjá teimum sum viga ov nógv, er ein frívilig sök. Sannleikin er, at trupulleikin við fiti er nógv størri enn tað einans at royna at hava tamarhald á sær sjálvum. Tað vísir seg nevniliga, at væl motiveraðir persónar ofta klára at fara niður í vekt eftir stuttari tíð, men sum frá líður taka teir upp á aftur og eru aftur í sama vektclassa, ið teir vóru í áðrenn, ella hægri.

At klænka seg eftir stuttari tíð klára tey flestu, men

tíverri er ofta talan um eina stokkuta gleði, so leingi vita halda fast við gomlu vananar og ein tilvildarligan livsstíl. Ein og hvør sum vil fara niður í vekt, verður noyddur at gera meira enn einans at eta minni. Roynir seg tí sjálvt, at um ein slík máltíð verður etin hvønn dag, sæst tað á okkum.

Fylgjandi ráð um at fara niður í vekt og halda vektina eru úrslit av nýggjari granskning.

Et minni

Tað er ein keðilig náttúrlóg, at kroppurin hevur munandi lættari við at goyma feittið vit eta enn við at gera feittið um til orku. Tað verður heldur ikki lættari av tí sannroynd, at matur sum inniheldur nógv feitt ofta

kennist lítið mettandi. Ein "fastfood" máltíð við dupluttum cheese-burgara við chips og cola inniheldur næstan líka nógvar kalorior, sum ein persónur hevur tørv á í ein heilan dag. Tað sigur seg tí sjálvt, at um ein slík máltíð verður etin hvønn dag, sæst tað á okkum.

Et til fastar tíðir

Fyrimunurin við at eta til fastar tíðir er, at tá innstillar kroppurin seg til forbrenningina júst til tær ásettu tíðirnar. Tað sær eisini út til, at tað er sunt at eta minst tríggjar máltíðir dagliga, fyri at halda vektina. Okkara mormala kropsrútmu setur forbrenningina niður um náttina, tí er best at eta minst møguligt eftir klokkan 18.

Best er at nýta umleið

hálfan tíma um dagin til at iðka. Tað verið seg at ganga túrar, renna, lyfta vektir, ella at ganga til aerobic. At iðka er eisini avslappandi og økir um forbrenningina. Tað vísir seg at mangul upp á svøvn ofta førir betri matarlyst við sær. Hjá vaksinum persónum er best er at sova millum sjeið og átta tímar um náttina. Likam okkara er ein undranarverd mekanisma, sum helst skal halda til eitt virkið liv í mong ár.

Eins og vit eiga at fara væl um teir lutir vit eiga, so sum hús, bil ella møblar og o.a. er tað ikki av minni týðningi at fara væl við okkum sjálvum.

Kelda: Sunnhetsbladet