8 nýggir mátar at klænka seg

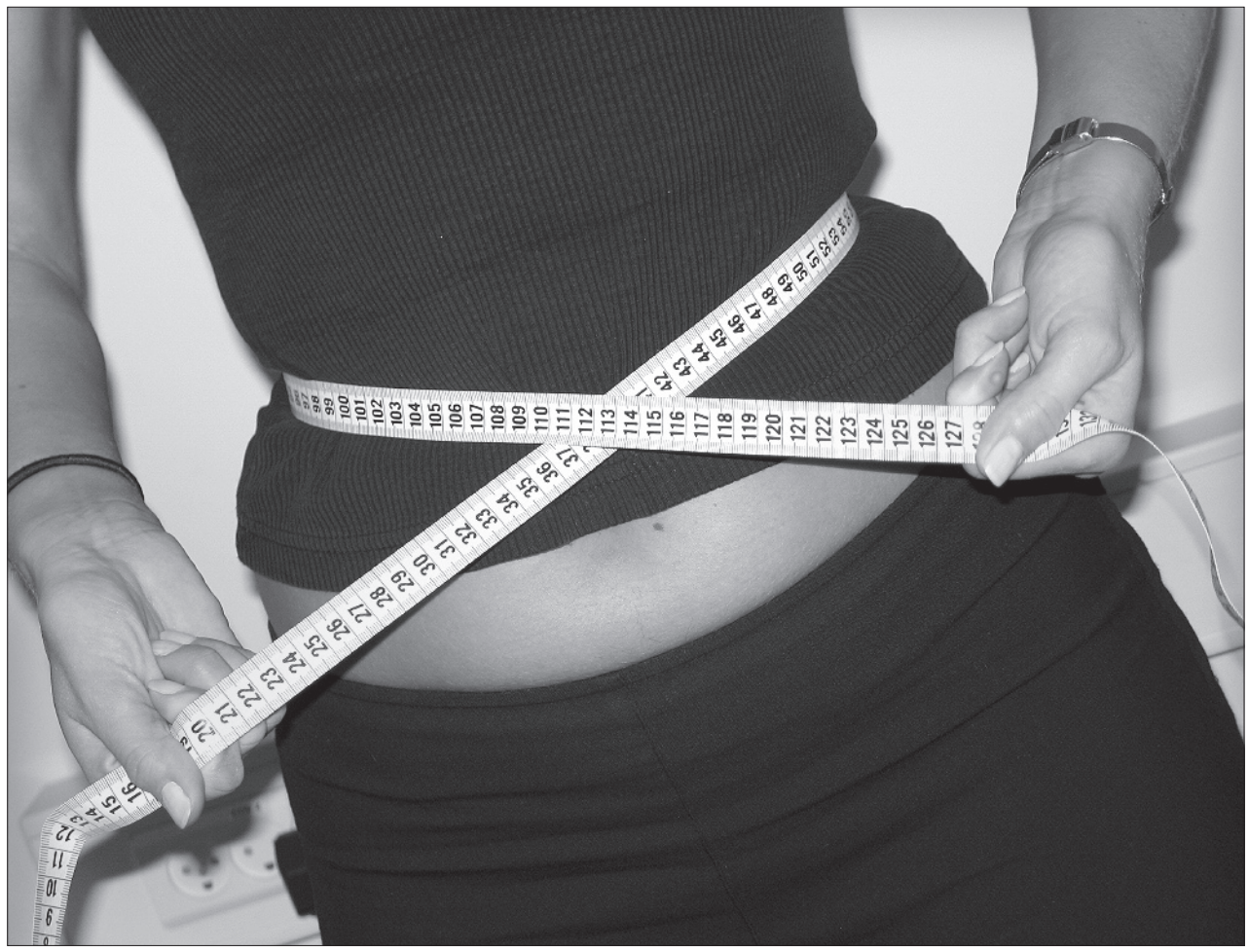
Heilsa & lívsstílur

maggi@sosialurin.fo

Atkins, Montignac ella GI - mátarnir at blíva klænri upp á verða bara fleiri og fleiri jú feitari vit blíva. Her eru átta teir nýggjastu mátarnir at missa tey óynsktu kiloini. Vel tann sum passar tær best og góða eydnu

KLÆNKING

Inna Törnroos
inna@sosialurin.fo



Et so nógv tær lystir av sjokulátu, men ongi epli. Tað er eitt av ráðunum til tín, sum vil klænka

Mynd: Álvur Haraldsen

Atkins

Amerikanarin Atkins meinar at 50-75 prosent av allari orku skal koma frá proteinum og feitti, og restin frá kolhydratum.
Et nógv av: Kjøti, fugli, fiski, eggum og grønmeti sum til dømis agurk og salat.
Vekttap: Umleið 1,5-3 kilo um vikuna.
Passar tær: Sum altíð er svangur og vil tapa teg skjótt.
Fyri: Lætt at fylgja og tú etur teg altíð mettan.
Ímóti: Maturin er nokkso einsáttaður, og torført er at fáa allar vitaminir og mineralir í seg. At eta lítið av kolhydratum ger eisini at tú verður í ringum lag og kann fáa ringan andadrátt.
Lesið meira á:
www.lowcarb.ca

GI

GI ella rættari sagt Glykemiskt Index er ein máti at læra seg at stýra sínum blóðsukri. Við at eta mat sum hevur lágt GI, verður tú mettur longri enn um tú etur mat við høgum GI.
Et nógv av: Mati við lágum GI, til dømis rugbreyð, rís og kjøt.
Vekttap: Ymiskt, men umleið 0.5-1 kilo um vikuna.
Passar tær: Sum vil læra teg at eta sunt og ikki taka upp á aftur.
Fyri: Tú er mettur longri, vil ikki eta slikk líka ofta og lærur teg at eta betri.
Ímóti: Eitt sindur torført at læra seg at eta eftir GI-tabellunum. Enn eru ongi prógv fyri at man verðuliga tapur seg við GI.
Lesið meira á:
www.glykemiskt-index.info/

Pulvurmátin

Ymiskar fyritøkur selja slankipulvur sum ein skal blanda í vatn og drekka. Onki annað skal etast.
Et nógv av: Pulvuri – finnast ymisk sløg! Bæði sum milkshake og sum suppa.
Vekttap: Nógv- umleið 2-3 kilo um vikuna.
Passar tær: Sum vil tapa nógv uppá stutta tíð, ella koma í gongd við einum slankikuri.
Fyri: Gott startskot til nýggjar vanar. Tú tapur nógv uppá stutta tíð.
Einkult – tær nýtist ikki at hugsa um mat, bara um pulvur.
Ímóti: Tú er svangur næstan alla tíðina. Pulvuri smakkar ikki serliga gott. Vandi er fyri at tú tekur alt uppá aftur, tá tú gevst við pulvurinum.
Lesið meira á:
www.cambridgekuren.dk og *www.nutrilett.dk*

Steinaldarmátin

Hugsanin er, at við at eta sum okkara forfedrar gjørdu, skulu vit síggja út sum tey - sterk, kløn og frísk.
Et nógv av: Frukt, nøtum, grønmeti, fiski, eggum og kjøti.
Vekttap: 1-2 kilo um vikuna.
Passar tær: Sum dámar at standa í køkinum og vil broyta lívsstíl.
Fyri: Ein ógvuliga sunnur máti at tapa seg uppá.
Tú fær lægri blóðtrýst og kolesterol, og tey nógvu proteinini gera teg ógvuliga mettan.
Ímóti: Tað er torført at liva soleiðis í dagsins samfelagi. Allur matur má gerast frá grundini, og tað er ofta dýrari, enn vit eru von við.
Lesið meira á:
www.sofdesign.com/neander

Lowfat-mátin

Ikki at eta feitt er ein vælroyndur máti at tapa seg uppá. Feitt inniheldur dupult so nógvar kaloriur sum annar matur, og samanborið við kolhydratir so gerst feitt sjey ferðir so lætt um til kroppsfeitt.
Et nógv av: Tí mesta – bara tað ikki inniheldur nógv feitt. Fiskur, fuglur og egg eru góð dømi.
Vekttap: 0,5 kilo um vikuna.
Passar tær: Sum vil klænka teg upp á ein lættan máta og ikki so skjótt.
Fyri: Hesin mátin heldur í longdini. Tær nýtist ikki at læra teg nýggjar matvanar uttan bara eta minni feitt.
Í móti: Ein klænkar seg ofta ikki serliga nógv við at bert at eta minni feitt – tá mugu størri broytingar til í lívsstílium.
Lesið meira á:
lowfatcooking.about.com/

Montignac

Hugsanin byggir á, at tað bara er blóðsukur og glykemiskt indeks (GI) einum nýtist at hugsa um. Mongdina av mati og orkuna í honum skal ein ikki hugsa um.
Et nógv av: Mati við lágum GI, til dømis gularøtur, rugbreyð og rís.
Vekttap: 3 kilo um vikuna
Passar tær: Sum dámar góðan og dýran mat
Fyri: Her kanst tú eta sjokulátu, feitar ostar og drekka sjampagnu. Tað er betri, at tú etur feitt enn kolhydratir, fyri at sleppa undan lágum blóðsukri.
Ímóti: Hesin mátin er í stríð við alla aðra vísind eftirsum hann ikki tekur atlit til kaloriurnar í føðini. Etur ein bara mat við lágum GI, fær kroppurin ikki nokk av vitaminum og mineralum.
Lesið meira á:
www.montignac-intl.com

Vektbólkar

Bæði sum kvøldskúli og á treningssentrun kann ein fara við í sokallaðar vektbólkar.
Et nógv av: Ymiskir bólkar hava ymiskar mátar.
Vekttap: Teir flestu vektbólkarnir meta at 0,5 kilo um vikuna er rímuligt
Passar tær: Sum vil hava nógvan stuðul og sum vil læra teg at eta betri.
Fyri: Leiðararnir hava góðar royndir og geva sær ofta tíð at hjálpa og ráðgeva.
Ímóti: Tað kostar og kann vera eitt stórt stig at fara til eitt alment høli.
Lesið meira á:
www.vektvokterne.dk
www.vektkonsulenterne.dk
www.yndi.fo.
Summir kvøldskúlar hava eisini klænkiskeð.

Vektsíður á netinum

Aftonbladet í Svøríki var ein av teimum fyrstu sum byrjaði við at bjóða lesarum sínum at klænka seg við at fylgja einum programmi, sum tey seta upp saman við læknum og kostráðgevum.
Et nógv av: Ymiskar síður hava ymiskar mátar at klænka seg uppá.
Vekttap: 0,5-1 kilo um vikuna.
Passar tær: Sum hevur teldu heima ella til arbeiðis, og vil hava stuðul tá tú klænkar teg.
Fyri: Her fær tú nógv góð ráð, og tú skrivar alt niður, sum tú etur.
Ímóti: Tað kostar eitt sindur at gerast limur á teimum ymisku síðunum. Tú má hava teldu fyri at fylgja programminum.
Lesið meira á:
http://bt.slankedoktoren.dk
ella *www.slank-igen.dk*

GI-maturin

Soleiðis lesur tú tabellina
Lágt GI: undir 70
Millum GI: 70-90
Høgt GI: yvir 90

Epli: 80
Chips: 107
Kókaðar gularøtur: 85
Ráar gularøtur: 30
Grønt grønmeti: 15
Appelsin: 62
Apelsinjuice: 74
Banan: 65
Pera: 51
Súrepli: 52
Súreplajuice: 58
Mjólk: 39
Skuffukøka: 66
Sjokuláta: 70
Sjokuláta, 70 % kakao: 22
Mars o.l.: 97
Nudlir: 67
Kókað spagetti: 59
Rís: 72
Cornflakes: 121
Breyð: 48
Rugbreyð: 68
Sodavatn: 70
Popkorn: 55
Øl: 110

Kelda: www.paulun.com