



Drekk átta gløs av vatni dagliga

Er það eins sunt at drekka fruktdjús sum at eta fruktina sum hon er? Hvat kann gerast fyrir at stýra trongdini til at eta sötmeti? Er frystur matur eins góður og frískur matur?

FØÐSLA

■ *Er fruktdjús eins sunt at drekka og at eta fruktina sum hon er?*

Djús er eins sunt, um fruktin verður pressað og drekkinn beinanvegin. Fruktdjús, ið verður keypt í handlunum, er viðgjørt fyrir at drepa evt. bakteriur (pasteuriserað), og er tí ikki so sunt sum at eta vanligu frukt.

■ *Hvat kann gerast fyrir at stýra trongdini til at eta sötmeti?*

Það er ikki neyðugt heilt at gevast við at eta sötmeti, men bert at finna nøkur alternativ, sum t.d. frukt, proteinbarir og ristaðar soyanøtur. Minst til at það tekur millum trýggjar og seks vikur at bróta ella fáa ein nýggjan vana.

■ *Hvat er munurin á vitaminum og mineralum?* Vitaminir eru oraniskar (lívrunnar) og stava frá tilfari úr plantum og djórum ella substansum sum einaferð vóru livandi sum t.d. kol, meðan mineralir eru ikki lívrunnin.

■ *Kemur turr húð av at vánaligum kostvanum?*

Turr kann koma av tørvi á týdningarmiklum feittsýrum, tí það í staðin verður etið ov nógv av mettaðum feittsýrum. Hetta kann bætast upp á við at eta meira av feitum fiski sum t.d. makreli, sardinum, laks, sild ella fiskaolju.

■ *Hvussu stór er ein portión?*

Það er ógvuliga individuelt. Tørvur á mati er treytaður av t.d. aldri, stødd, kyni, heilsu og hvussu nógv ein rører seg.

■ *Er frystur matur eins góður og frískur matur?*

Ja, það hann væl vera. Um maturin t.d. ikki hevur verið rætt goymdur ella hevur ligið ov leingi á goymslu, kann frysti maturin inni-

halda meira av føðsluevni enn tann “fríski”.

■ *Hvussu kann beinbroyskni (knogleskørhed) fyrirbyggjast?*

Beinbroyskni kann fyrirbyggjast við at eta mat við kalsium innihaldi, sum t.d. mjólk, ost, sardinir og grøn-sakir, serliga salatbløð

■ *Hvat kann gerast fyrir at hava eitt sunt hjarta, tá vit eldast?*

Vel ein kostplan við økologiskum, frískum og dygdargóðum føðivørum. Et fisk minst trýggjar ferðir um vikuna og drekk minst átta gløs av vatni dagliga. Být vanligu borðsaltið út við mineralsalt við lágum natrimuminnihaldi og fá nokk av kropsvenjning.

■ *Hví kenna vit okkum ofta so uppfyllt eftir at hava etið høvuðsmáltíðina?*

Orsøkirnar kunnu vera nógv og ymiskar, sum t.d. stress, sinnistýngd ella vanlig møði, sum kunnu

ávirka frígering av magsýruni. Ella kann það vera ein ov stór máltíð ella ein máltíð, ið inniheldur ov nógv sýru. Það hjálpir eisini at eta minni.

Kelda: www.nyggjanfigur.nu

FAKTA

Hví er vatn so neyðugt?

- Vatn hjálpir kroppinum við at skilja seg av við gift- og affallsstoffir
- Vatn hjálpir kroppinum við sodningini við at taka upp mat og sundurskiljing av affalli.
- Vatn hjálpir til við sundurskiljingini av affallsstoffum frá tarmum og nýrum
- Blóðið hjá okkum er gjørt úr 92 prosentum av vatni
- Kroppurin missur umleið 1,7 litur av vatni um dagin gjøgnum sveitta og sundurskiljing av affallsstoffum.

Kelda: Herbalife