

Myrka sjokulátan er góð

Jólamánaðin hefur nóg v freistingar og fellur – ein av teimum er góðgæti. Ikki tí at vit líða nakra neyð dag og dagliga her á 62 stigum norður, men tað tykist sum at alt er meira loyvt og meira lokkandi í desember mánaði.

Hvør klárar til dømis at standa ímóti sjokulátu, so hvørt sum jólini nærkast og alt gongur upp í eina hægri eind jóladagarnar.

Tá ið tað snýr seg um sjokulátu, so siga fólk, sum hava skil fyri slíkum, at tað er heldur frægari

at eta myrka sjokulátu. Meðan ljósa sjokulátan ofta inniheldur meira sukur og kakaosmør, so er tann myrka góð fyri bæði hjarta og blóðrensli.

Nýggj granskin visir nevnliga, at ein avmarkað nøgd av myrkari sjokulátu um dagin er viðvirkandi til, at tú hevur minni sannlíki fyri at fáa ein blóðpropp. Granskarar av John Hopkins Universitetinum halda seg kunnu prógva, at myrk sjokuláta er góð fyri hjartað og minkar um blóðtrýstið. Virkningurin

av sjokulátuni kann samanberast við aspirin, siga teir.

Tað var mest sum av tilvild, at granskararnir funnu fram til, at sjokulátan kann hava góð árin á kroppin. Ætlanin var at kanna, hvussu aspirin ávirkar hjartað og blóðrensli, og 139 av fólkunum, sum vildu verða við í kanningin, vórðu avvíst, tí tey ótu ov nógva sjokulátu.

Tað gav granskarunum hugskotið at kann hesi fólkinu eisini, og tá ið tað var gjørt, komu teir fram til, at myrka sjokulátan

sanniliga eisini hevur positiv árin á kroppin.

Ansa bara eftir, at sjokulátan, sum tú stappar í munnin, ikki er ov feit ella ov søt.




Vit hava klæðini til alla familjuna

Brá Klædnahandil
460 Norðskáli
Tel 42 27 27



kvik

Køkar & baðirúmsmøblar ...eisini gávulutir

Kvik Køkar
Hoyvíksvegur 65
100 Tórshavn
tel 27 77 11

Gávubúðin
hevur røttu gávuna!



Atlanticpane

Ósabakkavegur · 410 Kollafjørður · tlf 42 14 05

crocs™ skógvar

➤ bæði til børn og vaksin
➤ fáast í 18 ymiskum litum

Verður keypt av netinum á ergo.fo, verður latið **10%** í avsláttir!




ergo.fo

J.C. Svabos gøta 6 · Tlf 315 777
ergo@ergo.fo · www.ergo.fo



Regatta Bjargingarvestar til børn og vaksin
kr. 250,-

P/f Jógvan Weihe

Stiðjagøta 10 • Telefon 35 38 97 • Fax: 35 38 98
jogvan-weihe@jogvan-weihe.fo • www.weihe.fo

FlatRate.fo

Ein TÆNASTA frá **iConcept**

RING 60 60 60

unidrain®
NY STANDARD I GULVAFLØB



Stílrein funksjónalisma í gólvhædd

Fit

Stoffalág 33
Tórshavn
Tel 31 50 08

Alt innan HVS til vanliga húsarhaldið

PhotoCare

PhotoCare klárar allar jólamyndirnar!



Dr. Jakobsensg. 12
FO-100 Tórshavn
njac@kallnet.fo

NAVMAN GPS Plottarar, ekkólodd o.a. til stuttleika- & útrórbátin.



Prísir o.a. eru at finna á www.vikmar.fo

Vikmar

Tel. 35 21 82
Email info@vikmar.fo