Jólahugnin kann geva búkinum yvirarbeiði

Tá vit hugsa um alt tað vit borðreiða við til jóla, kann ikki sigast annað, enn tað er nakað av einari kolesterol- og kaloriuveitslu, vit bjóða okkum sjálvum. Men hvat gera vit so, við tørvin á vitaminum, mineralum og kosttrevjum?

Til jóla mugu vit sleppa at forkela okkum sjálvi, hugsa vit hvørja ferð vit koyra okkurt søtt ella feitt í munnin til jóla. Kroppurin er ikki vanur við at vit gera hetta og kann hetta føra til at vit hava ikki líka nógva orku sum vit plaga.

Tað góða gamla grønmeti

Okkum nýtist ikki heilt at gloyma grønmeti til jólamatin. Tað er jú nógv uppi í tíðini at eta ovnbaka grønmeti t.d. persillurót, pastinak, reyðrøtur, røtur o.a. hetta sær vakurt úr til jóladøguran og er samstundis ein rík kelda av vitaminum og kosttrevjum. Leita á netinum eftir uppskriftum, sum kunnu geva tær íblástur til okkurt annarleiðis.

Ov nógv av tí góða?

Um tú hevur eti ov nógv av tí tú vanliga ikki etur og búkurin er farin í baklás, ja, so eru ymisk ráð til at takað. Hevur tú fingi forstoppilsi, ov nógva magasýru, ella okkurt heilt annað, ert tú altíð vælkomin á apoteki at spyrja teg fyri.

kelda: www.apotek.fo