

upp skriftin

mortan@hamrabyrgi.com

Kokkar, tænarir, lærlingar
og eldsálir í Føroyum
hugleiða um uppskriftir.

Mytur um mat

Í Matummælinum kom tað fram, at rosirir kanska ikki eru so sunnar, sum ein kundi hildið. Fleiri aðrar matvørur stríðast við mytur um heilsugóðar ella skaðiligar eiginleikar.

Fari í Uppskriftini í dag at taka fram fleiri av hesum.

Sjokoláta, reyðvín, kaffi, light sodavatn og mjólk teljast ivaleyst millum hesar vørur, ið fólk javnan kjakast um, hvørt tær eru sunnar ella ósunnar.

Granskarar almannakunngerav javnan úrslit av kanningum, ið kunna elva til miskiljingar.

Ikki minst tá ið pressan skal tulka hesi úrslit.

Tí kemur her eitt yvirlit yvir hvat er upp og niður viðvíkjandi nevndu matvørur.

Tað eru Arne Astrup, professari í mannaføðslu og Annette Saaek, lektari og

kliniskur dietistur, ið hava hugt at fyrimunum og vansom. Annette Saaek gevur so góð ráð um hvussu vit skula fyrihalda okkum til hesa vitan.



Sjokoláta

Fyrimunir:

Kakao-bønin inniheldur anti-oxidantar, ið kunna verja kyknur í likaminum móti sokallaðum "fríum radikalum", ið framskunda at vit ellast og økja um vansen fyri hjartasjúku og krabba. Myrk sjokoláta inniheldur nógv stearinsýra, ið er feittslag, sum hevur fastan konsistens. Tá ið vit eta myrka sjokolátu, verður stearinsýra upptikin í feittvevnaðinum og gerst hart. Á henda hátt skal myrk sjokoláta eitast at geva fastari brost hjá konufólki. Harafturat inniheldur myrk sjokoláta stóra nøgd av polyfenolum, ið økja um blóðrenslid í kynsgøgnunum og heilanum hjá serliga konufólki. Sostatt økist gessurin hjá konufólki av myrkari sjokolátu.

Vansar:

Nógv mettað feitt og sukur er í sjokolátu. Tí er vansi fyri at leggja seg út, um etið verður ov nógv.

Góð ráð:

Myrk sjokoláta sum verður etið við máta kann væl vera partur av heilsugóðum gerandiskosti. Men minst til at sjokolátan skal vera myrk og innihalda meira enn 70 %.

Kaffi

Fyrimunir:

Høga innihaldið av anti-oxidantum verður hildið at kunna verja fyri krabba í gørnunum, í livrina, munninum, hálsinum og eggjastokkunum.

Vansar:

Kaffi, ið kemur uppá kók, kann økja um vansen fyri hjarta-æðrasjúku og økja kolesterol-talið. Harafturat er kaffi ella koffeinið í kaffi turvelvandi. Gevst tú at drekka kaffi, kanst tú fáa høvuðverk og fáa skjáltur. Men tað er ikki vandamikið.

Góð ráð:

Tú kanst drekka upp til 5 koppar av filterkaffi um dagin við góðari samvitsku. Men ansa eftir kaffi, ið kemur uppá kók. Barnakonur skula ikki drekka meira enn 3 koppar av kaffi um dagin.



Light sodavatn

Fyrimunir:

Velur tú at keypa Light sodavatn í staðin fyri vanligt, so slepst undan nógvum sukurkalorium.

Vansar:

Tilgjørd sætievni sum aspartam eru undir illgruna fyri ymisk hjáárin, eitt nú høvuðverk, máttloysi, svøvnloysi og tunglyndi. Ongar evidentar kanningar eru tó almannakunngjardar.

Góð ráð:

Vel light sodavatn um tú vilt slakna teg, men vara teg fyri mytuna! Sýran í øllum sløgum av sodavatni – eisini light – etjar emaljuna á tonnnum. Og hon kemur ikki aftur. Nógv hava hildið at light sodavatn ikki ger skaða á emaljuna, men tað ger hon!

Reyðvín

Fyrimunir:

Í flusinum á reyðvins-drúvum finnst fleiri sløg av evnunum polyfenol. Hesi forða fyri at æðrarnar kýta seg saman. Størri blóðæðrin er, minni er vandin fyri blóðtøppi og æðrakálking.

Vansar:

Alkohol er eitur fyri likamið og kann skaða likamið um vit drekka ov stórar nøgdir. Serliga livurskaðar, høgt blóðtrýst, heila- og vøddasvinn, magasár og krabba í munninum.

Góð ráð:

Uttan mun til slag av rúsdrekka, eiga konufólk í hægsta lagi at drekka 14 "lítlar" (genstande) um vikuna og mannfólk í mesta lagi 21 "lítlar". Og samstundis eigur ikki at verða drukkið meira enn 5 lítlar.



Mjólk

Fyrimunir:

Mjólk er týðningamikil kelda til kálk, ið styrkir beinagrindina. Samstundis nógv annað gott í, m.a. jod og B2-vitamin.

Vansar:

Rættiliga fitt av sukuri og feitt kann vera í mjólk. Tí kann mjólk fita. Og eisini gera at kanska serliga børn eta minni av øðrum góðum mati.

Góð ráð:

Heilsumyndugleikarnir ráða okkum til at drekka hálvan litur av mjólk um dagin. So fært tú kalsium til beinagrindina. Men vel skúmaða mjólk við lægri feittinnihaldi.