bóka ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Alt um vitamin og mineral

Nógvar meiningar eru um vitamin og mineral og munur er á hvussu undirbygd vitanin handan meiningarnar eru.

Men í førum har vísindin kanska ikki heilt kann staðfesta hvat er upp og niður er tað eftir mínum tykki týdningamikið at nógv ymisk fólk sleppa til orðanna við sínum sjónarmiðum.

Danin Henrik Dilling, ið er útbúgvin biopat og føðsluráðgevi, sigur í nýggjari bók, "Lev sundt med vitaminer og mineraler" frá sínum sjónarmiðum um hetta spennandi evni.

Tað er greitt at likam okkara hevur tørv á vitamin og mineral, og serliga spennandi er tað, tá ið vit sjálvi mugu veita likam okkara hesi evni umvegis matin ella tablettum.

Tí hvussu nógv og hvussu ofta? Hundraðtals meiningar hava verið um hesi viðurskifti seinastu hálvu øldina. Kendast er ivaleyst kjakið um c-vitaminið. Nógvar Nobel-virðislønir hava verið latnar seinastu nógvu árini hesum viðvíkjandi, m.a. Linus Pauling.

Nýggja bókin frá Dilling letur øllum áhugaðum eitt yvirlit yvir hvørji vitamin og mineral mannalikamið tørvar. Eisini fer bókin í dypdina við ta tvørsøgn at nógv frukt og grønmeti í dag frá nútímans landbúnaði at kalla ikki inniheldur hesi týdningamiklu evni longur.

Tú fært prei um hvussu tú kanst eta fyri at fáa nóg mikið av vitamin og mineral í dagligu føðsluni. Bæði fyri at fyribyrgja smærri sjúkurnar og størri lívsstílssjúkurnar.

Føroyingar og nýggja frámælið at eta grind verður sanniliga eisini umrøtt. Her er sum kunnugt talan um tungmetallið kyksilvur, ið er sera eitrandi fyri likamið. Tó ger Dilling tann feilin eins og nógv onnur at blanda saman organiskt bundið kyksilvur, sum finst í tvøsti og spiki og er vandamikið, við óorganiskum kyksilvuri sum m.a. finst í amalgam í tannplombum og ikki er vandamikið. Her vísa allar kanningar at eingin vandi er á ferð fyri tann, ið gongur við amalgam í tonnunum. Tað verður ikki upptikið av likaminum. Tað erheldur ein umhvørvis-spurningur í mun til trupla framleiðslu og burturbeining.

"Lev sundt med vitaminer og mineraler", Henrik Dilling, Lindhardt og Ringhof, 272 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 270

Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bøkur um mat og drekka