



Stoffskiftið

– nógv tosa um tað, men hvat snýr tað seg veruliga um?

NÓGV FÓLK HAVA EINA **MEINING** UM TEIRRA **STOFFSKIFTI**. TÁ IÐ FÓLK BYRJA AT TAKA **UPPÁ**, SIGA TEY OFTA, AT TAÐ HELST ER **NAKAÐ** GALIÐ VIÐ **STOFFSKIFTINUM** – TAÐ HEVUR TÓ **SJÁLDAN** NAKAÐ VIÐ **VERULEIKAN** AT GERA.



Jórún Klein, dietistur

Stoffskiftið er eitt samlað heiti fyri allar tær kemisku prosessirnar, sum fara fram í øllum teimum livandi kyknunum í kroppinum. Ein prosess, sum í høvuðsheitum niðurbrýtur tey føðsluevni, ið vit eta og drekka, og harvið útvegar orku til tær lívsneyðugu funksiðnirnar, sum fara fram í kroppinum. Harafturat er tað eisini prosess, har kyknurnar í kroppinum vera endurbygdar.

Tá ið tú etur og drekkur líka nógvar kaloriur um dagin, sum tú brúkar til millum annað at røra teg og sova, verður vektin verandi hin sama – tað er líkavekt, tað vil siga orkujavnvág.

Um vektiskálin fer til eina ella aðru síðuna, vil tú antin lætna ella taka uppá. Sum heild kann sigast, at vevnaður og yrkisgøgn í

kroppinum virka sum ein »motorur«, ið syrgir fyri at hjartað pumpar, heilin arbeiðir, og tú andar og kann røra teg. »Bensinið» til motorin eru kaloriurnar í matinum og drykkjuvørnum, sum tú etur og drekkur. Um tú inntekur fleiri kaloriur, enn motorurin brennur, setur tað seg sum feitt á kroppinum.

HVAT ÁVIRKAR BRENNINGINA?

Orkutørvurin er ymiskur frá persóni til persón. Tørvurin er tengdur at aldri, kyni, vekt- og kropssamanseting (feittvevnaði/vøddum). Kroppurin kann vera í einum tilstandi, sum krevur fleiri kaloriur í einum tíðarskeiði. Tað kann til dømis vera í sambandi við, at kvinna er við barn ella við bróstageving, har orkutørvurin er eitt sindur størri.

Menn hava størri vøddar og tískil eina hægri brenning enn kvinnur, sum harafturímóti eru útgjörðar við meiri feitti á kroppinum. Av tí at tað eru vøddarnir, sum eru tann avgerandi fyri, hvussu høg brenningin er, er tað tí



SAMANUMTIKIÐ:

- ◆ Stoffskifti snýr seg millum annað um, hvussu nógvar kaloriur tú brúkar/brennur hvønn dag.
- ◆ Brenningin – og harvið orkutørvurin – er ymiskur frá persóni til persón.
- ◆ Rørsla er ein týðandi tættur, um tú vil økja tína brenning.
- ◆ Maturin skal innihalda nokk av proteinum og kostfibrum.
- ◆ Koffein, chili og onnur kryddarir hava bert lítila ávirkan í sambandi við vekttað.

natúrligt, at menn brenna meiri enn kvinnur.

Bæði kvinnur og menn kunnu vænta, at brenningin minkar við aldrinum. Hetta kemst millum annað av, at vøddarnir gerst minni við aldrinum.

Síðst men ikki minst er rørsla ein týðandi partur í sambandi við, hvussu nógv tú brennur. Tá ið tú svevur ella liggur á sofuni, koyrir tín »motorur« í tómgongd, og tú brúkar tí ikki so nógvar kaloriur. Men tá ið tú rørir teg, »traðkar tú á speedaran«, og tú vil á henda hátt brúka fleiri kaloriur frá feittgoymslunum.

SET GONGD Á BRENNINGINA

Reglulig rørsla hevur tí mest jaligu ávirkanina á brenningina. Í sambandi við harða kropsliga venjing kann brenningin fleirfaldast. Nøggin av kalorium, sum tú kanst brúka í sambandi við rørlu, er treytað av ymiskum

viðurskiftum: Tínari vekt, hvussu leingi tú rørir teg/venur umframt styrkini av rørluni/venjingini. Tess meiri tú vigar, tess meiri brennur tú, tá ið tú rørir teg. Orsøkin til hetta er, at tað krevur meira orku at flyta ein tungan kropp. Øll rørsla – líka frá havaarbeiði og reingerð til svimjing, gongd og renning – vil gagna kaloriubrenningini.

Um tú velur at sameina rørluna við styrkivenjing, brennur tú eisini kaloriur í hvíld, av tí at styrkivenjing hevur við sær størri vøddar, sum økja um stoffskiftið. Tess eldri tú verður, tess minni gerast vøddarnir – so um tú vil varðveita tína vøddar, mást tú gera ein virknan innsats fyri at varðveita teir og eina hægri brenning. Um tú ikki rørir teg meira í gerandisdegnum ella tillagar nøgdina av mati og drykkjuvørnum til eina lægri brenning, vil tú óiva uppliva, at tú tekur uppá við aldrinum.

Umframt at røra teg, eigur tú eisini at vera ansin, um maturin inniheldur nokk av proteinum. Protein kanst tú millum annað fáa frá soltnum kjøti, fiski og soltnum mjólkavørnum. Proteinir seta ferð á brenningina, av tí at tað krevur meiri orku fyri kroppin at niðurbróta protein enn onnur føðsluevni.

Et eisini dagligt nógv kostfibrur frá grýni, myrkum breyði, grovum grønmeti og frukt (25 – 35 g/dag). Brenningin økist, tá ið tú etur ein fiburríkan kost. Máltíðir við nógvum kostfibrum hvíla longri í maganum og syrgja fyri eini longri sodningarprosess og tískil hægri stoffskifti.

Um tú hevur hoyrt um, at koffein ella sterk kryddarir eru virkin í sambandi við vekttað, so er tað eitt sindur um tað. Ávirkanin á brenningina er verulig, men ikki ógvuslig, so tú skal ikki vænta, at tað hevur tann stóra týðningin fyri títt stoffskifti og harvið samlaða vekttaði.

Um tú ikki hevur drukkíð kaffi fyrr, kan koffein hava eina jaliga ávirkan á brenningina við høgum regluligum inntaki. Men við einum eftirfylgjandi regluligum inntaki venur kroppurin seg við evnið, og ávirkanin minkar. Tað sama ger seg galdandi fyri sterk kryddarir, til dømis chili. Chili inniheldur evnið capsaicin, og tað kann í størri nøgdum deilt yvir dagin ávirka brenningina jaliga. Líka sum við koffein minkar ávirkanin við tíðini, av tí at kroppurin venur seg við tað.