

Et teg lættari



Jórún Klein, dietistur

NÆSTAN **HELMINGURIN** AV ØLLUM VAKSNUM FØROYINGUM **VIGA OV NÓGV**. HETTA KANN HAVA **ÁLVARSLIGAR** **HEILSULIGAR** AVLEIÐINGAR. TAÐ ER TÍ EIN **GÓÐ GRUND** TIL AT HALDA VEKTINA **INNAN TAÐ NORMALA** – TÓ UTTAN AT BLÍVA **TRONGSKYGDUR**. EIN ÁVÍS VARIATIÓN Í VEKTINI ER HEILT **NATÚRLIG**, OG VIT HAVA EISINI NAKRAR HØGTÍÐIR **SUM JÓL** UMFRAMT **SUMMARFRÍTÍÐ**, HAR FLEIRI AV OKKUM **ETA OG DREKKA** EITT SINDUR MEIRI ENN **VANLIGT**. OG TÍ SKAL TAÐ **EISINI** VERA PLÁSS FYRI. TAÐ ER TÓ **TÝDNINGARMIKIÐ** AT HUGSA SEG UM MEÐAN **TÍÐ** ENN ER OG IKKI **ETA** SEG STØRRI ENN **NEYÐUGT**. TAÐ ER **ALTÍÐ** LÆTT AT ÚTSETA TAÐ **SUNNA LÍVIÐ** TIL Í MORGIN, MEN TÚ **SNÝTIR** TEG **SJÁLVAN** FYRI VÆLVERU, MEIRI **SJÁLVS VIRÐING** OG GLEÐI – OG IKKI MINST EITT **LONGRI** OG **SUNNARI** LÍV.

Um tú vigar ov nógv er einki annað at gera enn at fara uppá ein “slankikur”. Ein slankikurur er eitt avmarkað tíðarskeið, har tú etur minni enn tú brennur. Men tað skal gerast á ein hátt, soleiðis at tarmarnir ikki skríggja av svongd og fáa teg til at bukka undir. Tað snýr seg um at meiri protein, grovari, oftari spakuligari, men eisini um at dyrka tann góða smakkin og at savna teg um matin, meðan tú etur. Royn at hugsa um slankikurin sum byrjanina til nakað betri - ein sunnari lívsstíl. Fylgjandi ráð virkað fyri tey flestu – um tú heldur tey!



DYRKA TANN GÓÐA SMAKKIN

Tú kennir teg ikki ordiliga mettan, fyrr enn máltíðin hevur nøkað teir fimm grundsmakkirnar. Tí ræður um at matgera soleiðis, at máltíðin nøktar hesar fimm grundsmakkir.

Tá maturin skal smakka væl, kanst tú til dømis velja hetta tilfarið:

Súrt: sitrón, lime, súrnaðar mjólkavørur og balsamicoedikk.

Salt: oljuber, kapers, saltar nøtur ella sojasós.

Søtt: frukt, ber, gularøtur, hunang, vanilju, mangochutney ella siropp.

Beiskt: kaffi, grønt te, myrk sjokolátu, rucolasalat, karry, grape ella kál.

Umami: kjøt, fisk, skeljadjór, egg, mjólk, ost, búnar tomatir og soppar. Teir fimm grundsmakkirnir skulu síðani smakkast til við tí sterka.

Sterkt: ingifer, hvítleykur, piparrót, chili og sinnopur.

Hesar vørurnar og ymsu smakkirnir hava ymiskar nøgdur av kalorium, men um tú brúkar teir í smáum nøgdum, er tað ikki nøkur hóttan ímóti tínari vekt.

ET MEIRI PROTEIN

Nýggj gransking hevur víst, at matur við einum lágum kolhydratinnihaldi, har hvítt breyð, pasta og epli verða skift um við protein og sunnari feitt, gevur eitt størri vekttað, enn tann vanligi feittfátæki slankikururin. Proteinir, tvs. fiskur, kjøt, egg, mjólkavørur og bjølgfruktir, økja meiri um brenningina enn kolhydratir og feitt. Tí kanst tú við fyrimuni økja um nøgdina av proteinum og minka um kolhydratini.

ET GROVT OG FIBURRÍKT

Jú meiri tú má tyggja eina matvøru, jú fleiri tekin um mettu verða send til heilan. Samstundis tekur tað longri tíð at eta máltíðina, soleiðis at tú í størri mun fær tíð at merkja, at tú ert við at vera mett/ur, áðrenn tú etur ov nógv. Tað vil við øðrum orðum siga, at tað er av stórum týðningi, at tað er góðs í matinum. Groft grønmæti og fullkornsvørur egna seg framúr væl til hetta, tí tey hava stóra nøgd av fibrum. Tað eru nógvar orsøkir til at fibrar metta. Tað skal tyggjast eyka hvørja fer tú fær upp í munnin, og hetta frígevur mettufremjandi hormonir. Harumframt binda fibrar vatn at sær og bólgna upp, soleiðis at tær fylla væl í búkinum. Fiburrikar matvørur eru td. havragrýn, rugbreyð, brún rís og fullkornspasta. Gularøtur og ertrar eru “grønar” fiburbumbur.

SUNNARI MUNNBITAR

Søtir og feitir munnbitar sum søtmeti, sodavatn og køkur kunnu oyðileggja slankikurin. Jú minni tú letur teg freista, tess meiri og skjótari lætnar tú. Et sunnari munnbitar og helst við fullkorni, frukt og grønmæti, td. groft knekkbreyð við súltitoyi, ristað rugbreyð við hunangi ella bananskivum. Alt hetta mettar og tekur trongdina til tað søta.

TAK BURTUR FREISTINGARNAR

Tað er týðningarmikið, at tú fært tær matin á tallerkin, áðrenn tú setur teg við borðið. Ein vælangandi grýta á borðinum ger tað torført at standa ímóti freistingini at fáa sær eina ella tvær ferðir afturat. Tað sama ger seg galdandi fyri kaloriubumbur sum søtmeti, køkur, sodavatn o.a. Jú størri nøgdir tú tekur fram, jú meiri etur tú. Keyptí smáar nøgdir, sjálvt um tað ikki er tað mest økonomiska. Syrg samstundis fyri ikki at fylla køksskápini við góðgæti, sum tú ikki í fyrstu atlugu ætlar tær at eta. Tá ið tú fyrr ella seinni fert at brellast eftir onkrum søtum, er tað lættari at vera stöðufastur, um tú fyrst skal frá húsum fyri at keypa góðgæti.

ANSA EFTIR NØGDUNUM

Portiónsstøddirnar hava víst seg at hava stóra ávirkan á, hvussu nógv ið tú etur. Stórar portiónir freista til at eta nógvi meiri, enn um portiónin er lítil. Og tú kanst koma langt við rætt og slætt at eta minni. Minst eisini til, at tað er stórir munur á ikki at kenna teg svangan longur, og so at kenna teg proppmettan. Um tú steðgar meðan tíð er, kanst tú spara nógvar kaloriur við hvørja máltíð.

ET OFTA

Tað ljóðar freistandi at leypa nakrar máltíðir um, tá tú skalt lætna. Tað er tó ikki eitt gott hugskot. Et 3 høvuðsmáltíðir og 2-3 millummáltíðir til dømis av frukt, grønmæti, nøtum ella grovum breyði við soltnum viðskera. Tað rættar blóðskukrið upp aftur og tryggjar kroppinum eina javna orkuveiting.



RØR TEG

Vit eru ikki skapt til at sita still, so royn at røra teg ein tíma um dagin. Rørsla er sera týðandi fyri stýringina av matarlystinum og fyri ein væl-virkandi, smidligan kropp.