



FRIDJUDAGUR 12. MARS 2019

Heilsa



Gréta Jakobsdóttir nær-
ingarfræðingur segir
mýmargar mýtur um
mat grassera í samfélag-
inu og oft erfitt að leið-
réttu þær. [heilsa](#) ➔6

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**



Fæst í flestum apótekum og
www.heilsanheim.is

Ókunnugir óskuðu mér til hamingju

Breiðhyllingurinn Haukur Gunnarsson vann hug og hjörtu heimsbyggðarinnar með afreikum sínum og persónutöfrum á Ólympíumóti fatlaðra 1988. Hann segir líf sitt hafa gjörbreyst við að vinna Ólympíugull og brons.



Eftir að afreksiprótaferli Hauks lauk settist hann í helgan stein í fjögur ár en við það rýrnaði vöðvamassi hans um 60 prósent. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Þegar læknir sagði Hauki að hækjur eða hjólastóll biðu hans eftir fjögurra ára hreyfingarleysi ákvað hann að kaupa sér kort í ræktinni og hefur mætt nær daglega síðan. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



„Í mitt gjörbreyttist á nánast einni nóttu. Ég varð þekkt andlit og sjálfstraust mitt óx 100 prósent.“ segir Haukur Gunnarsson sem braut blað í sögu íslenskra frjálsíþróttamanna þegar hann vann gullverðlaun fyrir 100 metra hlaup á Ólympíu- mótum í Seúl í Suður-Kóreu haustið 1988.

Haukur hljóp á 12,88 sekúndum í úrslitahlaupinu og vann tvönn bronsverðlaun til viðbótar á sama Ólympíu- mótum, en alls keppti Haukur fyrir Íslands hönd á fjórum Ólympíu- mótum fatlaðra og vann til sex Ólympíuverðlauna í frjálsjum íþróttum.

„Ég leyndi því ekki að fyrir þennan tíma var líf mitt erfitt. Ég átti enga vini og átti erfitt með að fóta mig í námi, en afrek mín á Ólympíu- mótunum og tvö heimsmet breyttu lífi mínu til hins betra. Ég sem hafði alltaf verið eins og lokuð bók gat loksins talað opinberlega og við hvern sem er, og ég fann hvað ég varð mikils metinn og fólk gaf sig meira að mér, meira að segja í strætó þar sem ókunnugt fólk kom að máli við mig og óskaði mér til ham- ingju.“ segir Haukur.

Tæklaði Sigurð Jónsson

Haukur fæddist með hreyfihömlun en það uppgötvaðist ekki fyrir en hann var orðinn þriggja ára.

„Þá sýndi ég enga tilburði til að ganga né hreyfa mig svo mamma fór með mig í rannsóknir. Þar uppgötvaðist að ég væri með spastíska lömun á vinstri hlið, frá toppi til tár, en það veldur því að ég verð stífur í fæti og handlegg og get ekki beitt mér eins og ég geri með hægri útlimum. Ástæðan reyndist vera súrefnisskortur í fæðingu og þegar ég varð sjö ára bættist við flogaveiki sem fylgir fötluninni, en henni hefur mér tekist að halda að mestu niðri með lyfjum hin síðari ár.“ útskýrir Haukur.

Hann hefur verið á stöðugri hreyfingu eftir að hann fór loks á stjá í barnæsku.

„Íþróttir hafa alltaf verið líf mitt og yndi, ekki síst knattspyrna. Ég mætti sex ára á fyrstu fótboltaæfinguna hjá Leikni í Efra-Breiðholti en færði mig seinna yfir í Þrótt. Ég taldi mig góðan á sparkvellingum og á ógleymanlegt afrek með Þrótti í bikarleik á mótum ÍA þegar ég náði að tækla knattspyrnugóðið Sigurð Jónsson hjá Skagamönnum. Ég spilaði sem bakvörður og við töpuðum þessum leik 2-1 en það gleymist aldrei.“ segir Haukur sem lagði fótboltaskóna á hilluna á fermingarárinu.

„Framtíð mín lá ekki í fótbol- anum enda vantaði allan liðleika, skilning og stuðning við nám og íþróttaiðkun fatlaðra barna á þeim árum. Mig langaði vissulega að halda áfram og elskaði fótbolta en þegar ég fékk ekki lengur að fara inn á völinn né að vera með í kappleikjum var því sjálfhætt.“

Sóttur út á götu

Örlagavaldur í lífi Hauks var Arnór Pétursson heitinn, þáverandi formaður Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík (ÍFR).

„Arnór nánast sótti mig út á götu eftir að ég hætti að æfa með Þrótti. Ég var sko ekki á þeim buxunum að skipta yfir í ÍFR og þurfti Arnór að hringja í þriggja til að fá mig til að koma yfir. Ég stóð á því fastar en fótunum að gefa mig ekki en sló til á endanum þegar Arnór sagði að ég væri maðurinn til að ná langt í íþróttum fatlaðra. Það reyndist rétt hjá Arnóri og er ég honum eilíflega þakklátur.“ segir Haukur.

Líðin eru þrjátíu ár síðan ólympískt gull var hengt um hálsinn á Hauki á Ólympíu- mótum fatlaðra í Seúl 17. október 1988. Þá braut hann blað í sögu íslensks frjálsíþróttafólks en Lilja M. Snorradóttir hlaut gullverðlaun fyrir 200 metra fjörsund á sama mótum.

„Þegar ég lít um öxl er ég þakklátur fyrir öll stórmótin sem mér

Upptökumaður-
inn sem var að
taka upp sigurhlaupið
missti sig í fagnaðarlát-
unum þegar ég vann
gullið og henti upptöku-
vélinni um koll. Við það
eyðilagðist upptakan.

var boðið að fara á og að hafa unnið til verðlauna. Það væri merkisatburður í lífi hvers manns og ég geymi bikarana og verðlaunapeningana í glerskáp þar sem Ólympíugullið á sinn heiðurs- sess. Ég mun ávallt halda þessu til haga og á það allt einum manni að þakka; Arnóri Péturssyni. Hefði ég ekki hlustað á rök hans og hann ekki sótt mig upp í Breið- holt hefði ég aldrei afrekað það sem seinna varð hlutskipti mitt né staðið sex sinnum á verðlauna- pöllum Ólympíu- mótanna. Þetta var frábær tími að upplifa og sá blómlegasti hjá mér í íþróttum en í dag vinn ég með Íþróttasambandi fatlaðra við að miðla mikilvægi hreyfingar til þroska- og hreyfi- hamladra og sjálfur mun ég ekki nema staðar í heilsuræktinni fyrr en líkaminn hættir að starfa.“

Hjólastóll eða hækjur biðu

Eftir að afreksíþróttiferli Hauks lauk 1996 hætti hann allri íþróttaiðkun í fjögur ár.

„Þá gerði ég ekki neitt og lagðist í kór. Ég var kominn með upp í kok af æfingum en þegar ég var á leið á Norðurlandamót í boccia árið 2000 kom í ljós að vöðvamassi minn hafði rýrnað um 60 prósent vegna hreyfingarleysis. Læknir Íþróttasambands fatlaðra sagði að gerði ég ekkert í mínum málum strax biðu mín hækjur, göngu- grind eða hjólastóll í náinni fram-

tíð, því hreyfingarleysi hefur svo viðtæk og slæm áhrif á fötlunina.“ útskýrir Haukur sem tók varnað- arorð læknisins alvarlega.

„Ég fékk mér strax kort í World Class og hef verið þar síðan, næstum upp á dag. Fyrsta kastið var ég ákafur í spinning og hjólaði sjö daga vikunnar eða þar til einkabjálafari benti mér á að ég væri farinn að rýrna á hjólinu. Þá dró ég úr hjólréiðunum og hjóla nú þrisvar í viku en lyfti lóðum á mótum til að auka vöðvamassann.“ segir Haukur sem lyftir lóðum alla virka morgna klukkan sex og hjólar eftir vinnudag sinn hjá Tollstjóra.

„Ég hvíli einn til tvo daga í viku enda er það hluti af heilsuræktinni að hvíla líkamann. Að æfa tvisvar á dag er sennilega of mikið af því góða en ég er orðinn vanur því og finnst það svo gaman. Ég glími ekki við aukakílóin og hef reyndar verið aðeins of léttur, en er að þyngjast smám saman og komast á réttan stað á vigtinni. Ég er mikill matmaður og borða allt sem að mér er rétt en mætti takmarka sælgætisátið við einn dag í viku. Ég er líka farinn að setjast niður til að njóta matarins eftir að hafa borðað á hlaupum í árána rás, en það er víst ekki hollt.“

Heimildarmyndin klúðraðist

Þessa dagana fylgist Haukur grannt með íslensku íþróttafólki úr röðum fatlaðra sem er stutt á Heimsleikum Special Olympics í Dúbaí.

„Því miður fá íþróttir fatlaðra ekki nægan sess í fjölmiðlum og mættu sannarlega vera sýnilegri, en vonandi verður breyting á því nú.“ segir Haukur sem sjálfur á ekkert myndbrot af því þegar hann hljóp í mark og fékk söguleg gullverðlaun fyrir á Ólympíu- mótum fatlaðra í Seúl 1988.

„Það vantaði ekki að úti var tókumaður að taka upp sigur- hlaupið en hann missti sig í fagnaðarlátunum þegar ég vann gullið og henti upptökuvélinni um koll. Við það eyðilagðist upptakan og sú heimildarmynd sem átti að

senda út á RÚV. Þess vegna er ekki til hreyfimynd af því þegar ég sigraði í hlaupinu og fékk gullið um hálsinn og þess vegna var ég spurður af RÚV við heimkomuna hversu margir keppendur hefðu verið með mér á brautinni, því ekkert efni var til að sýna. Tæknin var svo takmörkuð þá en með nútímatækni væri eflaust hægt að fá efni frá Seúl til minningar og varðveislunum um þessa mikilvægu heimild úr íslenskri íþróttasögu.“ segir Haukur á tímamótum sem gleðja hann sjálfan sem og alla sem muna eftir stórkostlegum afrekum hans.

„Tilfinningin að verða sexfaldur Ólympíuverðlaunahafi og tvöfaldur heimsmethafi var ólýsanlega góð. Í dag reyni ég að halda heilsu með sem mestri hreyfingu og slæ hvergi af. Ég er búinn að prófa hot jóga en er enn of orkumikill til að slaka á og ekki tilbúinn í rölegar æfingar. Heilsan er númer eitt, ég hef aldrei verið í jafn góðu formi og aðalatriðið er að hreyfingin og heilsuræktin halda fötlun minni niðri.“ segir Haukur sem er vafa- laust með duglegustu iðkendunum í World Class.

„Ég verð enn var við að margir kannast við mig frá því á afreks- árunum þótt yngra fólk þekki mig ekki né söguna, enda margt smábörn eða ófætt þá.“ segir Haukur sem nýtur þess þegar frí gefst að vera orðinn afi.

„Það er dásamlegt hlutskipti og ég nýt þess að vera með eins árs afastelpunni minni, þremur upp- komnum börnum mínum og kon- unni minni. Ætli það sé ekki óhætt að segja að við séum heilbrigðið uppmálað. Konan er í hot jóga og sonur minn þjálfar 3. flokk Fjölnis í fótbolta sem hampað hefur Íslandsbikar og orðið Reykja- víkurmeistari, og sjálfur varð hann bikarmeistari með Fjölni. Dæturnar eru í CrossFit en ég hef aldrei þurft að innræta börnum mínum um gildi þess að hreyfa sig. Þau hafa erft hreyfiþörfina frá pabba sínum og löngunina til að hugsa vel um heilsuna.“

Nefstíflur loksins horfnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem geta bætt heilsu okkar á ýmsan máta. Ginger, Turmeric & Bromelain blandan vinnur m.a. gegn bólgum og er góð fyrir meltinguna.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kínverskum og indverskum náttúrulækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuáhrifgjafi hjá Artasan.

Fann mun eftir viku

Brymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja:

„Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reyngu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunarfærum að stríða sem lýsti sér meðal annars í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldri síðan en gæði þessa náttúrulyfs eru ótvíræð.“

Bætir meltingu og minnkar bólgur

„Engifer er afar vinsæll í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað þar í lækningaskyni. Hann er talinn hafa góð áhrif gegn ógleði, verkj-

“Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur góð áhrif á bæði meltingu og bólgur.

Hrönn Hjálmarsdóttir



Engifer, túrmerik og bromelain eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid.

um og bólgum, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur,“ segir Hrönn. „Það má neyta hans á ýmsa vegu en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að hann gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á honum einum og sér. Hann er góður rifinn í vatn/te, sem nýpressaður safi og það má taka hann sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingarönotum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingar-ensíma með því að auka eða bæta flæði gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innan frá og því gott að fá sér t.d. te þegar við fáum kvef og svo bendir ýmislegt til þess að hann hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum hans.“

Krónískar bólgur

„Túrmerik (Curcuma longa) er eitt óflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert



“Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

Brymur Sveinsson

náttúrulegt efni sem hefur verið jafn mikið rannsakað. Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rótin að mörgum lífsstílsjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmin geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmin standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana.“

Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

„Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím,“ segir Hrönn. „Einnig er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Visbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál

í ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsóknna.“

Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

„Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmin sem er virka efnið í túrmerik verndar liðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið bromelain sem er m.a. græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum.“

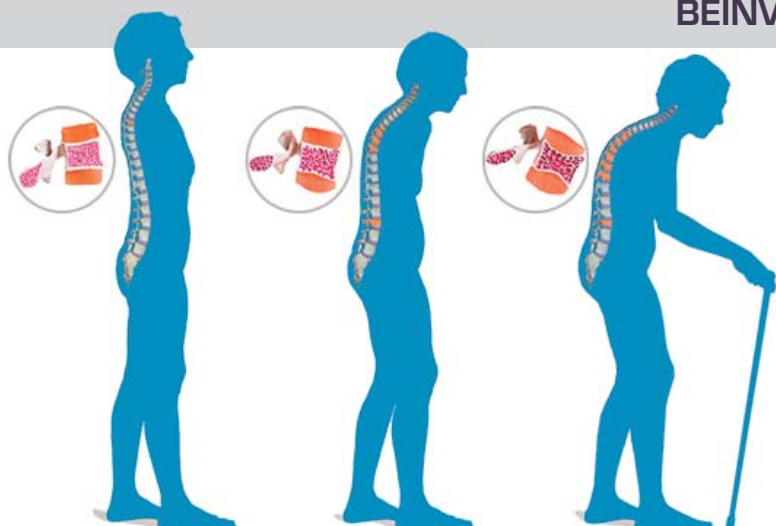
Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.



Vinsældir Ginger, Turmeric & Bromelain eru sífellt að aukast en bætiefnið hefur reynt vel við bólgum og meltingarvandamálum.

ERTU MEÐ STERK BEIN?

BEINVERND ER MIKILVÆG ALLA ÆVI



OSTEO ADVANCE er fullkomin blanda fyrir beinin

- Kalk og magnesíum í réttum hlutföllum
- D vítamín tryggir upptöku kalksins
- K2 vítamín sér um að kalkið skili sér í beinin



Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana

Lifum lengur en fátækari

Þeir sem eru um fimmtugt í dag geta búist við að lifa lengur en foreldrar þeirra. Yngra fólk getur búist við að verða enn eldra. Þjóðir eldast en fæðingum fækkar sem getur haft slæmar afleiðingar.

Samkvæmt nýlegri norskrí rannsókn geta konur sem eru fimmtugar í dag vænst þess að verða níráðar. Karlar á sama aldri geta búist við að verða 88 ára. Lífaldur fólks í dag eru 84 ár fyrir konur og 81 ár fyrir karla samkvæmt norsku rannsókninni og má leiða líkur að því að það séu svipaðar tölur hér á landi.

Samkvæmt könnuninni eru karlar að hækka lífaldur sinn meira en konur. Ein ástæða þess



» Drengur sem fæðist í dag getur búist við að verða 7,5 árum eldri en sá sem fæddist árið 1990.

er hversu margir karlar hafa hætt reykingum á undanföllum árum. Þeir eiga samt nokkuð í land með að ná konum í aldri. Árið 1990 lifðu konur 6,4 árum lengur en karlar. Árið 2017 hafði þessi tala breyst í 3,4 ár.

Lengra líf hjá báðum kynjum má rekja til þess hversu lífsstíllinn hefur batnað hjá fólki en ekki síður betri lyf og lækniþjónusta. Þar sem

könnunin var gerð í Noregi er þess getið að Norðmenn borði yfirhöfuð hollari mat en þeir gerðu áður fyrr. Dauðsföllum vegna hjarta- og æðasjúkdóma hefur fækkað umtalsvert en nú deyr einn af hverjum fjórum af völdum þeirra. Árið 1970 var það um helmingur. Hins vegar hefur dauðsföllum af völdum krabbameina fjölgað töluvert.

Drengur sem fæðist í dag getur

Sumir hlakka mikið til þess að njóta efri árána. Aðrir kjósa að vinna lengur en því miður er meiri eftirspurn eftir yngri fólki á vinnumarkaði heldur en þeim eldri. Það væri hins vegar þjóðhagslega hagkvæmt að fólk ynni lengur þar sem þjóðir eru stöðugt að eldast.

búist við að verða 7,5 árum eldri en sá sem fæddist 1990. Stúlka getur búist við að verða fjórum árum eldri. Fólk lifir lengur en um leið eldist þjóðin. Búast má við að eftir tuttugu ár verði einn af hverjum þremur íbúum landsins kominn yfir sjötugt. Eftir einungis 15 ár má búast við að í fyrsta skipti verði fleiri eldri en 65 ára en þeir sem eru á aldrinum frá fæðingu til 19 ára. Það er að vissu leyti áhyggjuefni hversu þjóðir eldast hratt.

Í framhaldi af því að þjóðin eldist má búast við að ellilífeyrir geti orðið lægri í Noregi. Norðmaður sem varð 60 ára árið 2017 getur búist við að lifa í 25,2 ár til viðbótar sem þjóðir meiri útgjöld samfélagsins til lífeyrisgreiðslna. Líklegast vill enginn að eftirlaun skerðist en engu að síður má búast við að sú verði þróunin.

Þjóðin mun halda áfram að fjölga sér en mun hæggar en á undanföllum árum. Helsta fjölgunin verður trúlega frekar fjölgun á innflytjendum fremur en á Norðmönnum sjálfum.

Í fyrra fæddust 55 þúsund börn í Noregi og er það lægsta fæðingartala frá árinu 1987. Hins vegar létust 41 þúsund manns árið 2018.

Greinin birtist á forskning.no en þá var norska hagstofan sem tók saman.

www.n1.is

facebook.com/enneinn

HOLLT OG FRERSKT NESTI

Náðu þér í góðan bita á næstu N1 stöð. Við tökum vel á móti þér með girnilegum samlokum, matarmiklum salötum, vegan réttum og frískandi boozti.

Renndu við og gríptu með þér hollustu



Nestlé

Alltaf til staðar

N1

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Lífseigar mýtur um mat

Gréta Jakobsdóttir næringarfræðingur segir mýmargar mýtur um mat grassera í samfélaginu og oft erfitt að leiðrétta þær. Hún heldur fyrirlesturinn Matur og mýtur í Heilsuborg á miðvikudag.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Fyrirlesturinn er opinn öllum þeim sem vilja fræðast um mýturnar og fleira tengt brenglaðri líkamsmynd og heilsu," segir Gréta sem er doktor í næringarfræði frá háskólanum í Lundi og starfar sem næringarfræðingur í Heilsuborg.

Gréta segir mýtur um mat æði margar en innt eftir því hverjar þeirra séu þrautseigastar svarar hún: „Ætli það sé ekki sú mýta að við getum haft áhrif á sýrustig blóðsins með fæðunni, að lausnin sé að skera hitaeiningarnar gífurlega niður, að afeitranir séu málið sem og djúskúrar og að brauð sé fitandi.“ En hvaða mýta er furðulegust? „Það er erfitt að segja, en ætli það sé ekki ofurfæðisflokkun á sumum mat og að safakúrar geri mikið meira fyrir okkur en að létta okkur til skamms tíma.“

Gréta telur að mýturnar fylgi okkur frá unga aldri. „Frá blautu barnsbeini fáum við þau skilaboð og jafnvel beinar athugasemdir um að líkami okkar sé ekki nægilega góður, flottur, skorinn eða bara of stór, og við þurfum að gera nánast allt sem í okkar valdi stendur til að breyta honum. Ekkert tillit er tekið til þess hvaða andlega og líkamlega álag það hefur í för með sér. Þessar athugasemdir geta setið í fólki í áratugi með tilheyrandi vanlíðan. Þar sem við erum nýjungagjörn erum við tilbúin að prófa alltaf nýjar leiðir og því miður eru aðilar þarna úti sem nýta sér það og reyna að selja okkur nýjar vonir, oft í glansmynd. Oft er einhvers konar sala á bak við mýturnar, bækur, prógramm, duft, pillur eða annað þess háttar.“

Purfum að hugsa til lengri tíma

Hér til hliðar má finna lista yfir hluta af þeim mýtum sem hafa verið áberandi síðustu ár og Gréta segir þær nánast allar enn í gangi. „Þó sérstaklega djúskúrnir og afeitranir. Að brennslutöflur séu hættulausar, koffindrykkir nauðsynlegir og að kolvetni, brauð og ávextir séu óhollir og fitandi.“

Gréta tekur þó skýrt fram að með þessu séu hún ekki að segja að það sé fólki hollt að borða mikinn



Gréta Jakobsdóttir næringarfræðingur segir fólki frá mýtum sem tengjast mat á fyrirlestri í Heilsuborg á miðvikudaginn. MYND/ANTON BRINK

Þar sem við erum nýjungagjörn erum við tilbúin að prófa alltaf nýjar leiðir og því miður eru aðilar þarna úti sem nýta sér það.

sykur, hvítt brauð og annað þess háttar. „Heldur meina ég að allur matur passar inn okkar mataræði. Oft er það þannig að ef við bönnum okkur ákveðna fæðutegund eða flokka langar okkur oft en ekki bara meira í það og þegar maður gefur eftir getur komið yfir mann stjórnlaust ofát sem stendur yfir í lengri eða skemmri tíma. Við þurfum að huga að langtíma sambandi okkar við matinn,“ segir Gréta og bendir á að flesta vanti

meiri trefjar í mataræði sitt sem finna megi í grænmeti, ávöxtum, grófu korni, höfnum og baunum.

Erfitt að leiðrétta mýtur

Gréta segir miserfitt að leiðrétta mýtur. „En það þýðir ekki að gefast upp, heldur þarf bara að tala hærra. Mínir skjólstæðingar fá stuðninginn sem þeir þurfa til að berjast á móti öllum ráðunum og staðhæfingunum sem eru þarna úti og hvað best sé að gera til að vera sáttur með sitt fæðuval til lengri tíma. Við þurfum að venja okkur á og velja þá fæðu sem við treystum okkur til að borða næstu áratugin en ekki bara vikurnar, eins og margir kúrar eru.“

Fyrirlesturinn Matur og mýtur verður haldinn í Heilsuborg, Bildshöfða 9, miðvikudaginn 13. mars kl. 18.30.

Dæmi um mýtur sem tengjast mat

- að spelt sé hollara en hefðbundið hveiti
- að sætar kartöflur séu hollari en venjulegar
- að sykur sé eitru sem skuli forðast
- að ávextir séu fullir af sykri og þar af leiðandi óhollir
- að hrásykur, hlýnsiróp eða hunang sé hollara en hvítur sykur
- að allir verði að fasta
- að sitrónuvatn, eplaedik eða heitt vatn sé gressandi
- að líkamsþyngd sé eini mælikvarðinn á heilbrigði einstaklings
- að megranir og kúrar virki til lengri tíma
- að það sé eðlilegt að borða 1.200 eða færri hitaeiningar á dag
- að við getum haft áhrif á sýrustig blóðsins með matnum
- að við þurfum reglulega að

- afeitra líkamann
- að fæðubótarefni (önnur en sum vítamín eins og D) og brennslutöflur séu nauðsynlegar
- að við ættum að forðast fitu
- að við ættum að forðast kolvetni
- að brauð sé fitandi
- að próteinduft og -stangir séu nauðsynlegar
- að skipta út sykri fyrir sætuefni
- að lífið og myndirnar á Instagram séu raunverulegar
- að einhverjar fæðutegundir séu ofar öðrum og verðskuldi ofurfæðustimpil
- að við þurfum að sleppa öllu nema þessu holla
- að safakúrar og selleri séu málið og hjálpi við hreinsun líkamans
- að grænkerar séu í meiri hættu að próa með sér prótein- og vítamínskort

FERMINGARGJAFABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um fermingargjafirnar 2019 kemur út laugardaginn 23. mars.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 550 5078/ serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



TILBOÐ 1 MILLJ. STGR.!

Renault Scenic III 2013 ssk, dísel, ekinn 85 þús. 5 manna frábær fjölskyldubíll. Fæst á 1 millj. stgr. Hjördís 896-0753

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2019

STÓRSPARNAÐUR!

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir voríð beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is

s. 863 4449

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLENY OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAMEISTARI

getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum.

Uppl. í s. 778 1604.

Sendibílaþjónusta

SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.

Tökum að okkur allar flutningar, traust og góð þjónusta og vanir menn,

Upplýsingar í síma:

Árni 661-3166

Ásgeir 869-3741

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Felli tré og grysjá og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSAMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar



Spái í spil, tek fólk heim. Tímápananir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



AFMÆLISTILBOÐ Í MARS!

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

NUDD

Nuddstofan, opið frá 9-20. Einnig um helgar S. 832 8863

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herbergi í 105 Rvk, til leigu með aðgangi að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Upplýsingar í síma 686 8501.

Geymslúhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S. 564-6500



Honda Accord Tourer

kr. 1.790.000

Nýskráður 7/2013, ekinn 102 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 26.220 á mánuði*



Skoda Octavia

kr. 1.990.000

Nýskráður 5/2015, ekinn 67 þús.km., dísel, beinskíptur.

Afborgun kr. 25.931 á mánuði*



Toyota Yaris Hybrid

kr. 2.390.000

Nýskráður 3/2017, ekinn 28 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 31.111 á mánuði*



Peugeot 5008 Style

kr. 2.590.000

Nýskráður 1/2016, ekinn 40 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 33.701 á mánuði*



Suzuki Swift

kr. 1.390.000

Nýskráður 7/2014, ekinn 54 þús.km., dísel, beinskíptur.

Afborgun kr. 18.160 á mánuði*

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónustanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Styrkir til grunnnáms í listdansi

Mennta- og menningarmálaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um rekstrarstyrki vegna grunnnáms listdanskóla fyrir árið 2019. Styrkjunum er ætlað að efla framboð grunnnáms í listdansi. Þeir skólar sem geta sótt um styrk þurfa að kenna listdans skv. aðalnámskrá fyrir listdanskóla. Heildarstyrkfjárhæð er 14,1 m.kr. sem mun skiptast niður eftir heildarfjölda nemenda þeirra skóla sem sækja um styrk og uppfylla fyrrgreint skilyrði.

Í umsókn skulu m.a. að koma fram upplýsingar um fyrirkomulag og aðstöðu til kennslu, fjölda nemenda í grunnnámi í listdansi, faglega getu og fjárhagslega stöðu.

Nánari leiðbeiningar um frágang umsókna eru á umsóknareyðublaði á vef ráðuneytisins, <https://www.stjornarradid.is/verkefni/menntamal/styrkir-og-sjodir/styrkir-til-kennslu-grunnams-i-listdansi/>

Umsóknarfrestur er til og með 25. mars 2019



Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

Til leigu – 101 Reykjavík



ÆGISGATA 5 – TIL LEIGU – LAUS STRAX!
GLÆSILEG 2ja HERB. ÍBÚÐ Í HJARTA REYKJAVÍKUR – SÉRINNGANGUR.

Íbúðin er 66,7 fm í nýlegu húsi, öll hin glæsilegasta með lökuðum svölum og útsýni til sjávar! Húsgögn get fylgt! Leigist á kr. 190.000 + húsgjöld kr. 15.000 á mánuði.

Allar nánari uppl. veitir
Jóhann Friðgeir, lögg.fast.
s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is

Jóhann Friðgeir
Valdimarsson



Fundarboð

Aðalfundur Skipulagsfræðingafélags Íslands verður haldinn **fimmtudaginn**

21. mars 2019. klukkan **17:00** að

Hallveigarstöðum Túngötu 14, 101 Reykjavík.

Nánari dagskrá á skipulagsfraedi.is

Félagsmenn eru hvattir til að mæta !

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnullifinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

capacent.is

Nýlegir Toyota

LAND CRUISER 150

Árgerð 2018*

✓ Bílar í ábyrgð ✓ Góð endursala ✓ Tökum bíla uppí ✓ Til í ýmsum litum ✓ Allt að 90% lánamöguleikar



Komið og reynsluakið

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin sölubílum.

VERÐ FRÁ:
7.490
ÞÚSUND stgr.

Erum einnig með 33" breytta
VERÐ FRÁ:
7.990

Búnaður:

- Bakkmyndavél
- Leiðsögukerfi
- Hiti í sætum
- Hraðastillir
- Samlitir speglar og hurðahúnar
- ...og margt fleira.

*Eknir á bílnu 40-55 þúsund km.

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndaryfirtæki í rekstri

Vöðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!