

Holt & bragðgott

13. september 2016

KYNNINGARBLAÐ



Lét eiginmanninn fela vigtina

Sigríður Ásta Klörudóttir ákvað í sumar að prófa Whole30 mataræðið til að sjá hvort það hefði áhrif á bjúg og fótapíring sem hún hafði glímt við í mörg ár. Árangurinn var mun betri en hún þorði að vona. Hún stefnir því á að lengja átakið um einn mánuð í viðbót.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



Sigríður heldur úti síðunni Eldhúsið hennar Siggú á Facebook þar sem hún gefur uppskriftir, deilir hugmyndum og segir frá gengi sínu í Whole30 ferðalaginu.

En hvað er Whole30? „Það gengur út á að þú tekur ákveðna fæðuflokka út úr fæðunni í þrjátíu daga. Það eru allar mjólkurvörur, kornvörur, unnar kjötvörur og allur sykur, líka gervisykur. Þú ert því að borða prótein, fisk, kjöt, kjúkling og egg, grænmeti, ávexti, möndlur, hnetur og ólífueða kókosolíu,“ lýsir Sigríður.

Strangar reglur eru í Whole30. Þannig skal borða þrjár máltíðir á dag sem eru settar saman úr próteini, fitu og grænmeti en öll millimál eru bönnuð. „Eftir þessa 30 daga tekur við tíu daga prógramm þar sem þú prófar að setja aftur inn fæðuflokka eftir vissu kerfi. Þannig getur þú séð hvernig áhrif þessar fæðutegundir hafa á þig.“

Margþættur árangur

Whole30 mataræðið er runnið undan rifjum bandarísku hjónanna Melissu og Dallas Hartwig. „Þetta byrjaði á því að ég las bókina It starts with food sem þau gáfu út árið 2012. Þar er prógrammið útskýrt og ég mæli með því að fólk lesi bókina áður en lagt er út í þetta ferðalag, því hún breytir hugsunarhættinum,“ segir Sigríður.

Ákvörðunin um að byrja á Whole30 varð til í samtali við vin konur hennar. „Við vorum eitthvað að ræða þetta og ákváðum allar að skella okkur á þetta.“ En af hverju? „Ég hef verið með bjúg á fótum og höndum í mörg ár eftir að ég fór í glasa- og tæknimeðferðir. Ég hef ekki losnað við hann þrátt fyrir hreyfingu og lyf. Svo var ég með mikinn fótapíring á kvöldin. Þetta tvennt langaði mig að sjá hvort ég gæti lagað með breyttu mataræði.“

Og árangurinn lét ekki á sér standa. „Bæði bjúgurinn og fótapíringurinn hvarf en svo lagaðist margt annað sem ég vissi ekki að væri í ólagi. Til dæmis var ég farin að sofa laust og hvíldist illa, en það hefur breyst. Húðin er allt önnur og svo er bónus að hafa lést um 7,4 kíló og misst 13 cm af kviðnum.“

Ekki erfitt

Var þetta erfitt? „Nei, alls ekki. Ég saknaði tyggjós og ab-mjólkur, og



Sigríður Ásta Klörudóttir stefnir nú inn í annan mánuð sinn af Whole30 mataræði. MYND/EYÞÓR

var jafnvel að hugsa um að hundsá fyrir mælin og tryggja samt mitt tyggjó. Svo kvöldið áður en ég byrjaði ákvað ég að gera þetta 100 prósent. Svo er þetta bara ekki orðið erfitt enn þá,“ segir hún glaðlega.

„Hluti af því er að ég verð ekki svöng því ég borða góðar og fitumiklar máltíðir, svo líður mér líka svo vel og þessi góði árangur heldur mér við efnið,“ segir Sigríður og bætir við að löngun hennar til að eignast annað barn spili einnig þarna inn í. „Ég vona að þetta hjálpi mér eitthvað, í það minnsta hefur tíðahringurinn verið reglulegur undanfarið sem hefur sjaldan gerst.“

Góðar reglur

Tvær reglur fannst Sigríði skrítnar í upphafi. Önnur var sú að bann-

En ég skil þessar reglur mjög vel núna. Ef það er bannað að búa til nammi, þá er maður heldur ekkert að spá í það og sakna þess. Eins með vigtina. Núna lét ég eiginmann minn fela vigtina og það varð til þess að maður einbeitti sér að öðrum jákvæðum breytingum.

Sigríður Ásta Klörudóttir

að er að búa til nammi, þó það væri hollt og öll millimál eru líka bönnuð. Hin er sú að bannað er að vigta sig á tímabilinu. „En ég skil þessar reglur mjög vel núna. Ef það er bannað að búa til nammi, þá er maður heldur ekkert að spá í það og sakna þess. Eins með vigtina, ég fæ vigtina yfirleitt á heilann ef ég er í átaki. Núna lét ég eiginmann minn fela vigtina og það varð til þess að maður einbeitti sér að öðrum jákvæðum breytingum en varð ekki svekktur yfir einhverjum tölum.“

Sigríður ákvað, eftir að hafa klárað þrjátíu daga af Whole30, að halda ótrauð áfram í annan mánuð.

En hvað tekur svo við? „Ætli ég byrji ekki á að prófa mig áfram með ab-mjólkina og sjá hvaða áhrif hún hefur, síðan myndi ég bæta við kornvörum og sjá svo til,“ segir Sigríður sem gefur hér uppskrift að túnfisksalat og heimagerðu majónesi.



Túnfisksalat á eplaskífum í stað brauðs.

TÚNFISKSALAT OG MAJÓNES

- 1 grænt epli í salatið og meira fyrir skífur.
- 1 dós túnfiskur í vatni
- 1 vorlaukur
- 10 pecan-hnetur
- 6 msk. majones
- 2 tsk. sinnep

Takið utan af eplinu og skerið það niður í litla bita, hellið vatninu af túnfisknum, skerið vorlaukin smátt og saxið pecan-hneturnar smátt, blandið þessu öllu saman í skál. Hrærið majonesið og sinnepið saman og blandið því svo saman við restina. Skerið svo niður græn epli í skífur og setjið túnfisksalat ofan á hverja skífu.

Majonesið

- 1 egg
- 2 msk. sítrónusafi
- 1/2 tsk. salt
- 1/2 tsk. sinnepsduft
- 1/4 bolli olía og 1 bolli olía

Setjið egg og sítrónusafa í skál og látið standa við stofuhita í tvo tíma. Setjið það svo í blandara eða matvinnsluvél ásamt salti, sinnepsdufti og 1/4 bolla af olíu, best er að nota ljósu olíuna frá Filippo Berio í glerflöskunni, hún er bragðlítill. Blandið þessu öllu saman á rólegum hraða og hellið svo einum bolla af olíu mjög rólega saman við á rólegum hraða.

ALVÖRU Turmerik drykkur – Tvær bragðtegundir



- Dregur úr bólgum í líkamanum
- Öflug andoxun
- Aukin virkni lifrar
- Bætir hlutfallið á milli góða og vonða kólesterólsins í blóðinu

isueeze
Turmeric drykkurinn

Fæst í Hagkaup, Víði, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Iceland og 10-11

ÚTGEFANDI | 365 miðlar ehf.
Skaftahlíð 24 | s. 512 5000

VEFFANG
visir.is

UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Ólafur H. Hákonarson | olafurh@365.is | s. 512-5433

ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson



Garam masala flatbakan inniheldur kjúkling, rauðlauk, papriku, rjómaost, dukkah, papadam, klettsalat, ost og flatbökusósu.



Það er alltaf þétt setinn bekkurinn á heilsuveitingastaðnum XO í vesturbæ Reykjavíkur.

Íslendingar vilja hollan skyndibita

Evrópsk og Asísk matreiðsla renna saman á **heilsuveitingastaðnum XO** sem var opnaður síðasta sumar. Staðurinn hefur fengið frábærar viðtökur enda býður hann upp á fjölbreytta og bragðgóða rétti auk þess sem nýjum réttum er bætt reglulega á matseðlinn.

Veitingastaðurinn XO var opnaður síðasta sumar og hefur hlotið frábærar viðtökur. XO er hollur skyndibitastaður sem framreiðir mat í „fusion“ stíl þar sem Asísk og evrópsk matreiðsla renna saman. Maturinn er eldaður frá grunni og kappkostað er að gera bragðið af matnum einstakt. Þannig er eingöngu eldað úr besta mögulega hráefni hverju sinni og er hvorki hvítur sykur né hvítt hveiti notað við matreiðsluna að sögn Elvars Más Torfasonar, eins af eigendum veitingastaðarins XO. „Það er inn í dag að borða hollan mat og Íslendingar eru framarlega hvað varðar heilsu og hollustu. Viðskiptavinir okkar vita að hverju þeir ganga og við munum aldrei draga úr gæðum. XO mun því ávallt bjóða upp á fyrsta flokks mat úr hágæða hráefni. Án viðskiptavinanna væri XO ekki til og þeir skipta okkur öllu máli.“



XO fær frábæra dóma

Á skömmum tíma hefur XO unnið sér inn gott orðspor og á í dag mörg hundruð fastakúna, jafnt einstaklinga sem fyrirtæki, og fer sá hópur ört stækkandi. Erlendir ferðamenn hafa í síauknum mæli komið við á XO enda fær staðurinn lofsamlega dóma frá viðskiptavinum, m.a. á TripAdvisor og Facebook.

Matseðillinn á XO inniheldur salöt, döner-samlokur, kjúklingarétti, flatbökur og ferska safa úr ávöxtum og grænmeti. „Dönerbrauðin og flatbökuþotnarnir eru sérþróaðir úr heilkornum en hvort tveggja er mjög vinsælt, þá sérstaklega flatbökurarnar sem eru allar með heilkorna súrdeigsbotn-

„Nice atmosphere, great service, inexpensive and really, really tasty!“

Af Facebook-síðu XO



XO Love, XO Fusion og Græna bomban.



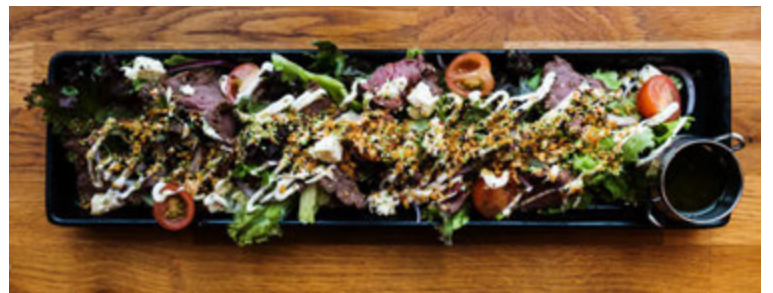
„Hrikalega góður matur og frábær þjónusta. Mæli eindregið með XO.“

Af Facebook-síðu XO

XO Jungle er vinsælasti rétturinn á XO þar sem gljáðar kasjúhneturnar setja punktinn yfir i-ið. MYNDR/ANTON BRINK.



XO Love, XO Fusion og Græna bomban.



Nautasalatíð fær einróma lof en það inniheldur nautakjöt, tómata, rauðlauk, wasabi, sesamfræ, pestósósu, selleryrótarmauk, salat og fetaost.

um og seljast eins og heitar lummur ef heitar lummur hafa einhvern tímann selst vel,“ segir Elvar léttur í bragði. XO er einnig með þrjú vegan-rétti á matseðlinum. Auk þess er hægt að framleiða nokkra rétti af matseðli sem vegan-rétti en eftirspurn eftir vegan-réttum hefur aukist verulega á Íslandi undanfarnin ár.

Allt eldað frá grunni

Allur matur, sósur og pestó eru unnin frá grunni á staðnum. Kokkarnir eru jafnframt duglegir við að prófa sig áfram með nýja rétti. „Við bjóðum t.d. reglulega upp á svokallaða „pop-up“ rétti sem hafa notið vinsælda. Nokkrir þeirra eru nú komnir á nýjan og endurbættan matseðil okkar. Í byrjun september

bættum við m.a. inn sjö nýjum réttum og hafa viðbrögðin verið framfar vonum okkar. Að sjálfsögðu eru allir vinsælustu réttir XO enn á matseðlinum,“ segir Elvar.

Miklar vinsældir undanfarna mánuði hafa þrýst á stærra húsnæði og fleiri staði. „Húsnæðið hér á Hringbrautinni er eiginlega orðið of lítið fyrir okkur og við erum alvarlega að skoða staðsetningu fyrir annan XO veitingastað á höfuðborgarsvæðinu en þar koma eingöngu þrjú til fjögur svæði til greina,“ segir Elvar.

XO er á Hringbraut 119, við gamla JL húsið. Nánari upplýsingar má finna á www.xofood.is og Facebook (XO Veitingastaður).

„I love this restaurant. The food is delicious and reasonably priced, plus the staff is superb.“

Frá facebook síðu XO



Spergilkál er ofurfæða. Hægt er að útbúa mauk úr því eða súpur.



Blómkálsmauk er gott með mat. Það hentar þeim vel sem eru á lágkolvetnisfæði.



Gulrótarmauk getur alveg komið í staðinn fyrir kartöflur bæði með kjöti eða fiski.

MAUK ÚR SPERGILKÁLI

Fyrir fjóra,
42 kalóriur á mann
1 spergilkálshöfuð,
stórt
1 msk. smjör

Eins og áður er kálið soðið, vatnið tekið frá og smjör-ið maukað með. Á einfaldan hátt er hægt að breyta maukinu í grænmetisúpu en þá þarf að bæta við hvítlauk, kryddi og kjúklinga- eða grænmetissoði.

BLÓMKÁLSMAUK

Fyrir fjóra,
36 kalóriur á mann
1 blómkálshöfuð
1 msk. smjör

Sjóðið blómkálið þar til það er orðið vel mjúkt. Hellið vatninu af og setjið smjör-ið út í. Maukið með töfrasprotta. Eins og með annað grænmetismauk má bæta það á ýmsan hátt með fersku kryddi.

GULRÓTARMAUK

Fyrir fjóra,
um 76 kalóriur á mann
10 gulrætur
1 msk. smjör

Sjóðið gulrætur þar til þær verða vel mjúkar, hellið vatninu af og setjið smjör-ið saman við þær. Notið töfrasprotta til að mauka. Það má salta og pipra eða krydda á annan hátt eftir smekk.

Hollt og kalóríusnautt meðlæti

ÁN
VIÐBÆTTIS
SYKURS

H-BERG

ÍSLENSK FRAMLÆIÐSLA

Gott í boostið, matargerð, baksturinn og fleira



Talið er að 500 grömm af grænmeti og ávöxtum á dag fullnægi vítamínþörf líkamans. Grænmeti inniheldur mikilvæg vítamín og steinefni. Í blómkáli, spergilkáli og gulrótum eru meira en tvö grömm af trefjum í hverjum hundrað grömmum.

Hægt er borða grænmeti á margan hátt. Með því að borða það hrátt, soðið eða maukað. Ef meðlæti með fiski eða kjöti er til dæmis 100 g spergilkálmauk fær fólk í sig bæði vítamín og kalk. Maukað grænmeti getur verið mjög gott og hentur vel þeim sem eru á lágkolvetniskúr.

Gulrætur eru ríkar af A-vítamíni sem er ákaflega mikilvægt fyrir sjónina. Blómkál inniheldur mikið fólat sem er mikilvægt fyrir frumuskipti, sérstaklega hjá barnshafandi konum. Spergilkál tilheyrir ofurfæði enda mjög hollt.

Það inniheldur meira af C-vítamíni en appelsína. Spergilkál inniheldur líka járn sem er sérstaklega mikilvægt fyrir ungar konur.

Með því að gera grænmetismauk með matnum slær maður tvær flugur í einu höggi. Maturinn verður kalóríusnauður og mettandi. Grænmetismaukið kemur alveg í staðinn fyrir kartöflur sem margir vilja sneiða hjá. Út í grænmetismaukið má setja hvítlauk eða einhver eftirlætiskrydd, hvort sem þau eru fersk eða þurrkuð. Einnig má bæta smá sitrónu- eða límónusafa saman við.



Auðvelt er að útbúa barnamat úr fersku grænmeti.



HRÖKKBITI TREFJARÍKUR



GÓÐUR MILLIBITI

Ljúffengir og trefjaríkir hrökkbitar án viðbætts sykurs,
í handhægum umbúðum sem gott er að hafa við höndina hvenær sem er.
Gómsætt millimál, eitt og sér, með áleggji eða ídýfu.

PRÓFAÐU HRÖKKBITA MEÐ FRÆJUM, MEÐ CHIA- EÐA GRASKERSFRÆJUM.

Svava hefur stundað heilbrigðan lífsstíl markvisst í nokkur ár. Hún stundar lyftingar og fer í fótbolta. MYND/ANTON BRINK



SPURT
SVARAÐ

Hætt að vera nammigrís

Strangt mataræði og æfingar einkenna líf Svövu Bjarkar Hölludóttur þessa dagana en hún hyggur á þátttöku í model fitness-keppni í vor og prófar nú svokallaðan niðurskurð. Hún æfir tíu sinnum í viku.

Lilja Björk
Hauksdóttir
liljabjork@365.is



Svava Björk Hölludóttir, einkabjálfi og stöðvarstjóri í World Class Hafnarfirði, ákvað að lifa heilbrigðara lífi og koma sér upp úr sukki og óhollustu fyrir nokkrum árum. Hún fór í einkabjálfnám í þeim tilgangi að læra meira um heilsu og heilbrigði og einnig til að hjálpa öðrum að tileinka sér heilbrigðari lífsstíl. Svava stefnir á að taka þátt í model fitness í apríl 2017 og einbeittir sér því að líkamsræktinni og andlegri heilsu. „Það er ekki endanlega ákveðið samt, það er mjög mikilvægt fyrir mig að vera með hausinn í lagi ef ég ætla að demba mér í þetta. Ég er að taka smá æfinganiðurskurð í augnablikinu og það gengur bara mjög vel, ég hef verið að byggja upp vöðvana undanfarið og núna er kominn tími á að skafa fituna af sér ef ég ætla að fara upp á svið.“

Hvað æfir þú og hve oft? Ég æfi átta til tíu sinnum í viku, stunda lyftingar og fer í fótbolta með nokkrum stelpum tvisvar í viku. Svo finnst mér mjög gaman að fara í spinning-tíma.

Hvað færðu þér í morgunmat? Hafragraut með kanil og eplum og svo fæ ég mér prótein en um helgar hendi ég stundum í próteinpönnukökur.

Uppáhaldsæfingin? Fótbolti er efstur á lista en næst á eftir eru axlardagar, mér finnst einstaklega gaman að sjá þær stækka og mótast. Þungar pressuæfingar eru í miklu upphaldi.

Hvernig er dæmigerður dagur hjá þér? Ég borða fimm til sex sinnum yfir daginn, þessa stundina er ég að taka strangt og einhæft mataræði og það er hafragrautur og prótein í morgunmat, epli í millimál og svo ýmist kjúklingur eða fiskur, sætar kartöflur eða grjón og svo auðvitað grænmeti bæði í hádegis- og kvöldmat. Eftir æfingar eða seinna millimál er prótein og ávöxtur. Ég fæ mér líka einstaka sinnum hakk í hádegis- eða kvöldmat. Ég vakna oftast klukkan 5.30 eða 6.30 mæti til vinnu í World Class eða fer í ræktina og svo fer ég að einkabjálfa. Kvöldin fara yfirleitt í gott mynda- eða þáttakúr með kærastanum mínum eða ég fer á fótboltaæfingu og svo geri ég allt tilbúið fyrir næsta dag. Ég skipulegg hvað ég ætla að borða og klukkan hvað því þá eru meiri líkur á að ég haldi mig við rétt mataræði og svo skrifa ég niður í dagbók hvernig dagurinn minn er.

Notar þú fæðubótarefni? Já, ég fæ mér prótein og glútamín á morgnana og eftir æfingar. Svo tek ég inn BCAA-hylki og fæ mér koffíndrykk (pre workout) fyrir æfingar. CLA-fitusýrur tek ég þrisvar yfir daginn, með morgunmat, hádegis- og kvöldmat.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Lax með sítrónupipar sem ég grilla í heilsugrillinu

Uppáhaldsmillimálin mín eru epli með hnetusmjöri, egg og kasjúhnetur og svo finnst mér flatkaka með hummus og kjúklingaskinku mjög gott.

Svava Björk Hölludóttir

mínu, með hýðishrísgrjónum, salati og sósu, sýrður rjómi með þurrulaukssúpuþufti hrærðu úti verður oftast fyrir valinu, mjög gott með laxinum.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál? Uppáhaldsmillimálin mín eru epli með hnetusmjöri, egg og kasjúhnetur og svo finnst mér flatkaka með hummus og kjúklingaskinku mjög gott. Var líka mikið búin að vera að vinna með grænan smoothie, í honum er spínat, lárpera, engifer, frosið mangó, smá haframjól og svo vatn og klakar.

Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig? Ég fer í ísbíltúr, yfirleitt á Valdísi eða Huppu. Kjúklingabakan hjá XO er líka í miklu upphaldi og verður oftast fyrir valinu ef ég ætla að gera vel við mig.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út? Ég er morgunhani, elska að vakna snemma til að nýta daginn og taka góða æfingu til að fá orku. Enda þegar ég ætla að sofa út um helgar er ég vöknud um áttaleytið. En mér finnst gott að liggja smá uppi í rúmi á morgnana áður en ég legg af stað út í verkefni dagsins.

Ertu nammigrís? Ég var það en það hefur minnkað með heilbrigðari lífsstíl. Hef ekki jafn mikla löngun í sætindi og áður. Það fylgja því oft magaverkir og hálfgerð þynnka daginn eftir ef ég fæ mér sætindi því líkaminn er einfaldlega orðin vanur hollustunni svo ég reyni að sleppa því þó maður freistist stundum um helgarnar. Ef ég fer að fá löngun í sætindi fæ ég mér frosin vínber eða próteinstöng.

Hvernig er dæmigerð helgi? Helgarnar nýti ég í að vera með fjölskyldu og vinum, ég á stóra fjölskyldu og við erum mjög nán. Eg og mamma erum mjög miklir fótboltaaðdáendur og ég er oftast heima hjá henni og við horfum á leiki helgarinnar saman. Ég nýti líka helgarnar í að slaka aðeins á því virkir dagar eru yfirleitt mjög þéttir hjá mér og skelli ég mér í gufu og heita potta eftir lyftingar á laugardögum. Einnig, ef það er eitthvað sem þarf að huga að, þá hef ég mestan tíma í það um helgar og geng í ýmis verk sem voru ókláruð vikuna áður og kaupir í matinn fyrir vikuna á sunnudögum.

Hægt er að fylgjast með Svövu á Facebook og á www.motivation.is þar sem hún skrifar greinar um heilbrigðan lífsstíl.

SPÍNAT ER OFURFÆÐA ALVÖRUR SPÍNAT

Flestir vita um hollustu spínats. Það er ein næringarríkasta fæða sem til er. Þess vegna er líka gott að vita að spínatið frá okkur er **alvöru spínat**.

Andoxunarefni • Járn • Steinefni • Fólínsýra • C-vítamín



Allt um spínat á
holltoggott.is

Hollt & Gott

SPÍNATKÁL

HEILNÆMT

BÆÐI HRÁTT

OG ELDAD!



SPÍNATKÁL ER TILVALIÐ Í SALATIÐ



Spínatkálið (Brassica rapa) frá Lambhaga er stútfullt af **kalki** og **C-vítamíni**. Það er tilvalið í **salat** og **græna drykki** því öfugt við spínat (Spinacia oleracea) inniheldur það ekki oxalsýru og má því **borða hrátt**. Spínatkálið er ræktað í vistvænu umhverfi í næsta nágrenni.

FERSKARA GETUR ÞAÐ EKKI VERIÐ

Vistvæn ræktun Lambhaga skilar hollu og góðu hráefni. Á Lambhagaplönturnar úðum við engu nema hreinu, íslensku vatni og ferðalagið úr gróðurhúsi í verslanir tekur oft ekki nema nokkrar mínútur.



Hafberg og Hauður í Lambhaga

Lambhagi Gróðrastöð ehf
113 Reykjavík | Sími 587 1447
www.lambhagi.is





Hvað lengi í frysti?

Það kemur fyrir að matur gleymist í frystinum í lengri tíma. Samkvæmt grein á vef Jyllandsposten skal til dæmis nautahakk ekki geymast lengur í frysti en í fjóra mánuði til að halda gæðum sínum. Lambakjöt geymist mun lengur.

- Svinakjöt geymist í 3-6 mánuði
- Hakkað kjöt geymist í 4 mánuði
- Lambakjöt og villibráð geymist í 18 mánuði
- Feitur fiskur og fiskfars geymist í 2 mánuði
- Magur fiskur geymist í 6 mánuði
- Reyktur fiskur í 4 vikur
- Ávextir og grænmeti geymast í 12 mánuði
- Brauð geymist í 8 mánuði.

Ef matur hefur verið of lengi í frysti verður hann þurr og bragðlaus. Betra er að frysta stærri bita en minni. Matur á alltaf að frjósa hratt svo frystirinn þarf að vera rétt stilltur.



Lakkris slæmur fyrir hjartað

Mikið magn af lakkris getur valdið heilbrigðu fólki með háan blóðþrýsting erfiðleikum svo sem eins og vöðvamáttleysi, gáttatífi og í verstu tilfellum hjartastoppi. Lakkris er algengur í sælgæti og sömuléiðis í tei, kökum, ís og tyggjöi.

Það getur verið hættulegt að borða stóra skammta af lakkris, segir Gunnar Gíslason, yfirmaður hjá Hjartavernd, en þar stendur yfir rannsókn á áhrifum lakkris á blóðþrýsting. Þetta kemur fram á vefsíðu Jyllandsposten. „Ef þú borðar mikinn lakkris er mikil hætt á hækkuðum blóðþrýstingi,“ segir Gunnar. „Við höfum séð til dæmis ungt fólk með mjög háan blóðþrýsting eftir lakkrisát. Þetta er fólk sem er venjulega með eðlilegan blóðþrýsting.“

Lakkris inniheldur líka mikið salt sem er slæmt fyrir þá sem eiga við hjartasjúkdóma að stríða. Þeir sem taka lyf við of háum blóðþrýstingi ættu ekki heldur að borða lakkris þar sem hann dregur úr virkni lyfsins. Bent er á að skaðlaust sé að smakka lakkris endrum og sinnum. Ef borðaður er fullur poki af lakkris í einu þá hefur það áhrif á líkamann.

KRYDDJURTIN FENUGREEK

Fenugreek, eða grikkjasmári, er náttúruleg kryddjurt sem talið er að stuðli að betri heilsu og vellíðan. Vefsíðan www.authoritynutrition.com segir frá nokkrum rannsóknum sem sýna fram á kosti fenugreek.

Kryddjurtin hefur verið notuð í óhefðbundnum lækningum og kinverskum lækningum í þúsundir ára. Í dag er hún notuð sem fæðubótarefni eða krydd, en einnig í sápur og sjampó. Fenugreek er planta sem ber vísindaheitið *trigonella foenum-graecum*. Plantan verður 60-90 cm há og hefur græn lauf, lítil hvít blóm og fræbelgi sem í eru hin gullnu fenugreek-fræ.

Ýmsar rannsóknir benda til þess að fenugreek hafi jákvæð áhrif á heilsuna.

Til dæmis hafa nokkrar rannsóknir sýnt fram á að konur geti aukið framleiðslu brjóstamjólkur með því að drekka fenugreek-te. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að neysla fenugreek geti aukið testósterónmagn karla, og einnig aukið kynferðislega getu. Fenugreek hefur einnig áhrif á blóðsykur og hefur þannig þótt hafa jákvæð áhrif á sykursýki 1 og 2. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á kosti fenugreek við að lækka kólesteról, minnka brjóstsviða og bólgur.



Bætt heilsa og betri líðan með Natural Health Labs

100% náttúruleg bætiefni



„Hreinleiki, gæði og virkni skiptir mig miklu máli þegar ég vel fæðubótarefni.“

Þess vegna mæli ég tvímælaust með vörunum frá Natural Health Labs.“

Helga Lind – Pilateskennari og einkaþjálfari

Natural Health Labs eru hrein náttúruleg bætiefni sem innihalda hvorki rotvarnarefni né fylliefni og eru án allra aukaefta.

Útsölastaðir: Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórverslana.



www.balsam.is