

Fitness Fréttir

2.TBL. 18. ÁRG. 2016

Elmar Eysteinnsson í nærmynd

**Broddur úr sveitinni
í uppáhaldi**

FITUBRENNSLA

**Offita og
ofát kosta**

ÆFINGAR

**Nudd hefur
takmarkað
gildi**

HEILSA

**Hvað virkar
best við
bakverkjum?**

MATARÆÐI

**Leiðbeiningar um
hollara fæði**

MATARÆÐI

**Er hollt að
fasta?**

MATARÆÐI

**Bragðmikill
matur er
ávana-
bindandi****ALVÖRU BRENNSLA
EKKI FYRIR BYRJENDUR!**

Varúð RIPPER getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

- x- Meiri fitubrennslu
- x- Meiri grimmd við æfingar
- x- Meiri vatnslosun
- x- Aukið úthald

x- Notist sparlega!**FITNESS
SPORT**
fitnesssport.is

ONE

Prófaðu EITT stykki!



21g
PRÓTÍN

Vottað
GF
Glútein Frítt

NET CARBS
3g

AÐEINS
SYKUR **1g**

FÆST Í STÖRMÖRKUDUM, KVIKMYNDAHÚSUM OG Á FITNESSSPORT.IS



4 Broddur úr sveitinni í miklu uppáhaldi

Í nærmynd er Elmar Eysteinnsson forsíðumódel og Íslandsmeistari í fitness.

8 Menningarhefðir hafa áhrif á offitufaraldurinn

Matarvenjur eru breytilegar eftir löndum.

10 Bragðmikill matur er ávanabindandi

Matarfíkn færir í vöxt og fjölmargir eru háðir ofneyslu á mat.

12 Er hollt að fasta?

Fasta er ákveðið mótvægi við ofneysluna.

14 Fljóta leiðin í vöðvaupbyggingu og fitubrennslu

Við viljum skyndilausnir.

16 Klasalotur eru bestar til að auka hraða í lyftum

Atþyglisverð tækni til að auka hraða og kraft í lyftum.

18 Nudd hefur mjög takmörkuð áhrif fyrir íþróttamenn

Gildi þess er afar umdeilt á vissum sviðum.

20 Þeir sem æfa drekka meira en aðrir

Hófsöm drykkja er algengari meðal þeirra sem æfa en þeirra sem gera það ekki.

22 Sífelld ofát veldur alvarlegasta heilbrigðisvandamálinu

Kostnaður heilbrigðiskerfisins gríðarlega mikill.

24 Æfingar og mataræði draga úr áhrifum efnaskiptasjúkdóma

Efnaskiptasjúkdómar eru einskonar lífsstílsjúkdómar.

26 Hvað virkar best við bakverkjum?

Menn ekki sammála.

28 Leiðbeiningar frá hinu opinbera um hollara fæði

Ýmsar ráðleggingar sem öllum er hollt að skoða.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
einar@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© **Fitnessfréttir 1999 - 2016**

Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

SKOÐANIR GREINAHÖFUNDNA BLAÐSINS ERU EKKI ENDILEGA ÞÆR SÖMU OG SKOÐANIR RITSTJÓRNAR EÐA RÁÐGJAFAR. HEIMILDIR ERU FÁANLEGAR HJÁ RITSTJÓRA. HÖFUNDUR ALLRA GREINA ER EINAR GUÐMANN NEMA ANNAÐ SÉ TEKIÐ FRAM.

FORSÍÐAN



Forsíðumynd: Elmar Eysteinnsson
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson - portrett.is

Broddur úr sveitinni í miklu uppáhaldi

Í nærmynd er Elmar Eysteinnsson forsíðumódel og Íslandsmeistari í fitness.

Aldur og fyrri störf? Ég er 26 ára gamall íþróttafraeðingur og starfa sem einkaþjálfari í nýju Worldclass stöðinni á Selfossi, er ný fluttur hingað eftir að hafa klárað íþrótt- og heilsufræðina frá Háskólanum á Laugarvatni.

Hvaðan ertu? Ég fæddist á Sauðárkróki en flutti að Hólum í Hjaltadal þegar ég var polli. Ég segi því að ég sé frá Hólum í Hjaltadal. Foreldrar mínir búa núna á Laufhóli í Skagafirði og þar er sveitin mín.

Fjölskylduhagir? Ég bý með Anítu Rós Aradóttur sem er keppandi í móðelfitness. Við keyptum nýlega íbúð hérna á Selfossi og störfum bæði sem einkaþjálfarar í World Class Selfossi.

Helstu áhugamál? Fitnessið er nr 1,2 og 3 hjá mér og allt sem tengist því. Hver dagur er skipulagður svo mataræði og æfingar geti verið sem allar best svo ég komist skrefi nær markmiðum. Ég hef einnig mjög gaman af því að fara á hestbak þegar ég fer heim í sveitina, fylgi þar að auki talsvert með körfuboltanum, íslensku deildinni og NBA deildinni. Svo fylgist maður með enska boltanum en það hefur reyndar dregið úr því að undanförunu þar sem Man Utd leiknir eru svo fjandi leiðinlegir. Annar fylgist maður með allskonar öðrum íþróttum, einnig hef gaman af útiveru og ferðalögum.

Uppáhalds tónlist? Ég er alveg forfallinn rappaðáandi og hlusta meira og minna bara á rapptónlist, bæði íslenska og erlenda. Rappið er ávallt í heyrnatólnum þegar ég tek æfingar.

Hvernig er fullkomin helgi? Þó það hafi nú ekki alveg verið komin helgi, þá var helgin í kringum Íslandsmótið nálægt því að vera fullkomin. En ef við tökum dæmi þá gæti það verið heima í sveit, vaknað og brunað á Krókinn og tekin hrikaleg æfing í íþróttahúsinu á Króknum, pínulítið, hrátt en svakalega gott gym. Næst yrði haldið heim og mamma væri búinn að elda hrísgrjónagaut með öllu tilheyrandi. Svo færi maður á hestbak og tæki góðan reiðtúr. Dagurinn myndi enda á að pabbi grillaði einhvern eðal folaldavöðva, gerist ekki mikið betra en það. Svo yrði hent í góða mynd með fjölskyldunni og Anítu Rós. Það hljómar eins og nokkuð fullkomin dagur.

Hver er uppáhalds veitingastaðurinn? Ég fer allavega lang oftast á Saffran þegar ég er staddur í bænum, þeir eru mjög góðir. Einnig hef ég nýverið verið að fara á nýjan stað sem heitir XO og hann er að koma mjög vel út. Ólafshús á Sauðárkróki kemur líka sterkt inn.

Uppáhalds óholli maturinn? Heimabökuð Pizza sem við bræður Eypór og Reynir gerum frá grunni. Það er ekkert sparað þegar við hendum í pizzu, sett vel af álegg og öðru tilheyrandi.

Uppáhalds holli maturinn? Grilluð folaldasteik og meðlæti að hætti mömmu og pabba.

Hefur þú lent í vandræðalegu augnabliki?

Ahhh já, höfum við ekki öll lent í nokkrum þannig. Það var ansi vandræðalegt þegar það leið yfir mig í Grunnskólanum á Hólum, eftir að hafa verið sprautaður og svo pissaði ég á mig í þokkabót.

Leikhús eða bíó? Hef gaman af báðu en fer mikið oftast í bíó. Maður kemur því mikið sjaldnar í verk að drífa sig í leikhús, þannig ég verð að segja bíó.

Uppáhalds íþróttamaður? Arnold Schwarzenegger, held mikið upp á kallinn enda er maður er búinn að lesa mikið um og eftir hann, horfa á myndbönd og myndir með honum í mörg, mörg ár. Það er mjög hvetjandi að lesa eftir hann bækur og fá að sjá hvernig hann hugsaði og nálgast líkamsræktina.

Hvernig er týpýskur dagur hjá þér? Eins og þetta er núna vaknar maður kl 05:00 og fer og þjálfar fram um miðjan dag. Þegar maður er í eyðum að morgninum hendir maður sér oft á morgunæfingu og tekur brennslu. Seinnipartinn tek ég síðan aðal lyftingaræfinguna og eyði oftast góðum tíma í hana. Svo er haldið heim í kvöldmat og ef maður er heppinn nær maður að horfa á einn þátt eða lesa aðeins í bók. Þetta er mjög strangt núna þegar maður er að byrja í þessum þjálfara-bransa og mikið að gera. Auk þess sem maður er nýlega búinn í keppnis-undirbúning. Svo er þetta nú aðeins líflegra um helgar.

Uppáhaldsdrykkur? Broddur úr sveitinni, hann er að gefa alveg svakalega vel.

Hvaða bók ertu með á náttborðinu? Er ný búinn með Meira blóð eftir Jo Nesbo og var að byrja á Sjötta skotmarkið eftir James Patterson, hún lofar góðu.

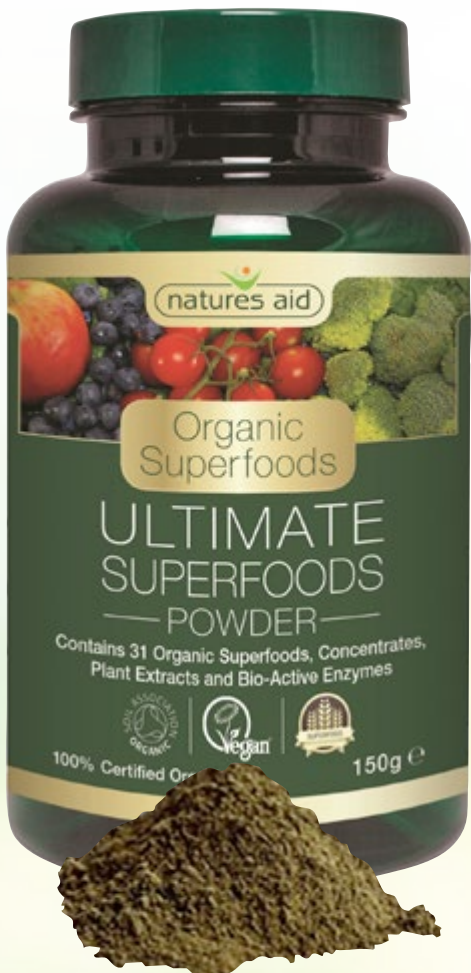
Hvað ætlarðu að gera á næstunni? Það verður tekið á því í ræktinni og unnið að bætingum fyrir næsta mót. Koma okkur betur fyrir hér á Selfossi, svo ætla ég að reyna að komast heim í sveitina í maí til að kíkja aðeins á lömbin og síðast en ekki síst er ferð til Tenerife í júní, sem mig hlakkar mikið til, þar verður gott að slaka á eftir mikla törn á þessu ári.



FJÁRFESTU Í HEILSUNNI ÞINN



NÝTT



OFURFÆÐI í duftformi eða hylkjum

- Gæða ofurfæðisblanda
- 31 innihaldsefni
- Hátt næringargildi
- Ríkt af andoxunarefnum
- Hátt hlutfall vítamína, steinefna, ensíma og aminosýra
- 100% náttúrulegt og lífrænt

„Öflug ofurfæðisblanda fyrir alla þá sem vilja viðhalda góðri heilsu og tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarfnast. Ég tel blönduna nauðsynlega viðbót við heilbrigt mataræði.“

Lífrænt vottað og framleitt
eftir ströngustu gæðakröfum

Evert Víglundsson
eigandi og yfirþjálfari
CrossFit Reykjavík



Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og annarra verslana

HÁMARKS VIRKNI HÁMARKS ÁRANGUR



Terranova stendur fyrir gæði, hreinleika og hámarks virkni. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaefni. **Terranova - bætiefnin sem virka.**

Fæst í flestum heilsuvörubúðum, apotekum, Lyfju og í Nettó



Til að ná hámarks árangri er afar mikilvægt að huga vel að næringu líkamans. Vörurnar frá Terranova hafa hjálpað mér að ná lengra, ég finn að líkaminn er mun fljótari að jafna sig eftir æfingar sem er afar mikilvægt við stífa þálfun.

SIGURJÓN ERNIR STURLUSON, MA NEMI Í ÍPRÓTTAFRÆÐI VIÐ HÍ.
Sigurjón var sigurvegari Prekmótaraðarinnar 2015 í karlaflokki



NÁNAR Á FACEBOOK
TERRANOVA HEILSA



Um IFBB – Alþjóðasamband líkamsræktarmanna

Alþjóðasamband líkamsræktarmanna fer með yfirstjórn vaxtarræktar- og fitnessmóta á heimsvísu og var stofnað af bræðrunum Joe og Ben Weider árið 1946 í Montreal í Kanada. Alls eiga 188 lönd aðild að IFBB sem heldur um 1400 mót á ári víðsvegar um heiminn. Helstu mótin sem haldin eru á vegum IFBB eru heimsmeistaramót karla í vaxtarrækt, heimsmeistaramótið í fitness, heimsmeistaramót unglunga og öldunga

í fitness og vaxtarrækt, Arnold Classic og Olympia áhugamannakeppnin.

IFBB er íþróttasamband. Það er aðili að SportAccord (Heimssamtök alþjóðaiþróttasambanda), heimsleikunum (IWGA), UNESCO, ICSSPE og ýmsum öðrum virtum alþjóðlegum samböndum og er eina viðurkennda alþjóðlega íþróttasambandið í heiminum sem heldur vaxtarræktar- og fitnessmót og starfar í samræmi við reglur WADA (World Anti-doping Agency).

i Incrediwear

RANNSÓKNIR HAFA SÝNT FRAM Á AÐ EFNID EYKUR BLÓÐFLÆÐI SEM

MINNKAR SÁRSAUKA



ÍPRÓTTA-
IÐKUN



LYFTINGAR



Á HVERJUM
DEGI



HRADARI
ENDURBATI



EYKUR
BLÓÐFLÆÐI



VIÐHELDUR RÉTTU
RAKASTIGI



HITA-
JAFNANDI



MINNKAR
SÁRSAUKA

Incrediwear vörurnar eru magnaðar og bera nafn með rentu.

Um er að ræða hlífar og fatnað með ótrúlega virkni við að auka blóðrás og hitamyndum sem getur dregið úr sársauka, bólgum, stífleika og þreytu.

Vörurnar hljóta meðmæli sérfræðinga á heilbrigðissviði og eru m.a notaðar af afreksíþróttafólki um heim allan og eru þróaðar út frá vísindalegum rannsóknum.

Þessi mikla virkni kemur til út af byltingarkenndu fataefni sem samanstendur af bambus (kola) trefjum og Germaníum.

Ég æfi og keppi mjög mikið og það er gríðarlegt álag á líkama mínum. Ég hef verið að nota hnéhlíf, ökkla hlíf og sokka frá Incrediware og ég finn verulegan mun á mér, minni spennu og bólgur. Ég mæli alveg sérstaklega með sokkunum, þeir eru mjög þægilegir og ég þreytist mun síður í fótunum þegar ég nota þá.

Víðir Þór Þrastarson
Íþróttar- og heilsufræðingur



ÚTSÖLUSTADIR: ÚTILÍF KRINGLUNNI - ÚTILÍF SMÁRALIND - INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA



Samsetning fitu í mataræðinu hefur áhrif á fituefnaskipti

Nýlegar rannsóknir á fitu hafa ruglað næringar- og lífeðlisfræðinga rækilega í ríminu. Undanfarin 35 ár hefur verið hamrað á því að forðast mettaða fitu og mjólkurvörur og auka neyslu kolvetna og fjölómattaðra fitusýra þess í stað. Snemma ársins 2014 voru birtar niðurstöður safngreiningarrannsókna sem markaði ákveðin tímamót. Þar voru teknar saman niðurstöður 44 rannsókna (*Chowdbury og féll.*) sem benti til að neysla á mettuðum fitusýrum hefði engin áhrif á kransæðasjúkdóma umfram aðrar fitusýrur. Ennfremur hafa aðrar rannsóknir sýnt að mjólkurvörur draga úr hættunni á kransæðasjúkdómum. Í ritstjórnargrein *American Journal of Clinical Nutrition* er fullyrt að vísindarannsóknir sýni ekki fram á að mettuð fita og mjólkurvörur auki hættuna á hjartasjúkdómum. Þegar hollusta mataræðis er metin þarf að horfa á heildarmyndina í samsetningu fæðunnar í stað einstakra atriða.

Þetta er umræða sem á eftir að standa lengi. Peter Jones og félagar hafa sýnt fram á að fituefnaskipti ráðast af samsetningu fitunnar. Einómattaðar fitusýrur sem mikið er af í svonefndu Miðjarðarhafsmataræði stuðla hugsanlega að fitubrennslu. Til að flækja málið hafa mismunandi gen fólks áhrif á það hvernig líkaminn bregst við ákveðnum fæðutegundum og þar af leiðandi fituefnaskiptum. (*British Journal of Nutrition*, vefútgáfa 25. janúar 2016)



menningarhefðir hafa áhrif á offitufaraldurinn

Matarvenjur og siðir eru breytilegir eftir löndum. Flestar þjóðir eiga það sameiginlegt að borða eina „aðal-máltíð“ en breytilegt er hvort hún sé í hádeginu eða að kvöldi. Um 70% Ítala borða aðal máltíðina um miðjan daginn en Bretar borða hana síðdegis. Þessi mismunur kann að skýra að hluta til hvers vegna offituhlutfallið er 7,6% á Ítalíu en 20,1% í Bretlandi. Rannsóknir á mönnum og dýrum hafa sýnt fram á að offitutiðni lækkar ef aðal máltíðin er borðuð um miðjan daginn. Í Breskri rannsókn voru 460 manns spurðir út í matarvenjur og þeir sem borðuðu fæstar hitaæiningar yfir miðjan daginn voru með hæsta líkamsþyngdarstuðulinn.

Það er margt sem getur komið í veg fyrir að fólk geti borðað aðal-máltíðina í hádeginu eða um miðjan daginn. Það kann að vera vegna vinnu, skóla, skorts á hvatningu, fjölskylduáðstæðna eða erfðleika með að breyta um venjur. Fólk sem stundar líkamsrækt er meðvitaðra en annað fólk um mataræðið og hefur því meiri stjórn á heildarneyslunni en gengur og gerist. Það sem er að koma mörgum öðrum í koll sem eru fljótir að fara í ísskápin eða sækja í mat er að borða tvær stórar máltíðir yfir daginn. Með tilliti til hitaæininga eru fáir sem hafa efni á að borða tvær stórar máltíðir. Heildar hitaæiningafjöldinn er fljótur að safnast saman og þegar þessi hegðun er orðin að lífsstíl er voðinn vís. Kílóin safnast saman á nokkrum árum og þaðan er erfitt að sleppa án breytinga á matarvenjum.

(*Proceedings of the Nutrition Society*, 75: E12, 2016)

Óreglulegar máltíðir stuðla að fitusöfnun

Efnaskipti eru einskonar summa allra orkuferla í líkamanum. Við borðum til að hafa orku í æfingar, taugastarfsemi, endurnæringu, vefjaviðgerðir og forðageymslu. Mikil orka fer í þessa grunnstarfsemi líkamans og það lætur nærri að 70% allrar orku sem við fáum úr fæðunni sé notuð í þessa starfsemi en æfingar og hreyfing yfir daginn taka um 25% orkunnar. Orkan sem fer í meltingu er þessi 5% sem eftir eru. Tíðni og tímasetning máltíða hafa áhrif á orkuna sem fer í meltingu. Vísindamenn við Háskólann í Nottingham í Bretlandi sem rannsökuðu feitar konur komust að því að óregla í tímasetningu máltíða minnkaði orkuueyðsluna sem fór í að melta. Rannsóknin stóð einungis í tvær vikur og það þarf því ekki að koma á óvart að þessi munur á orkuueyðslu hafi ekki komið fram í léttingu í rannsókninni en sé horft til lengri tíma er líklegt að áhrifin birtist í formi fleiri aukakílóa. Lexían sem við eigum að læra af þessu er að borða reglulega.

(*Proceedings of the Nutrition Society*, 75: E6, 2016)

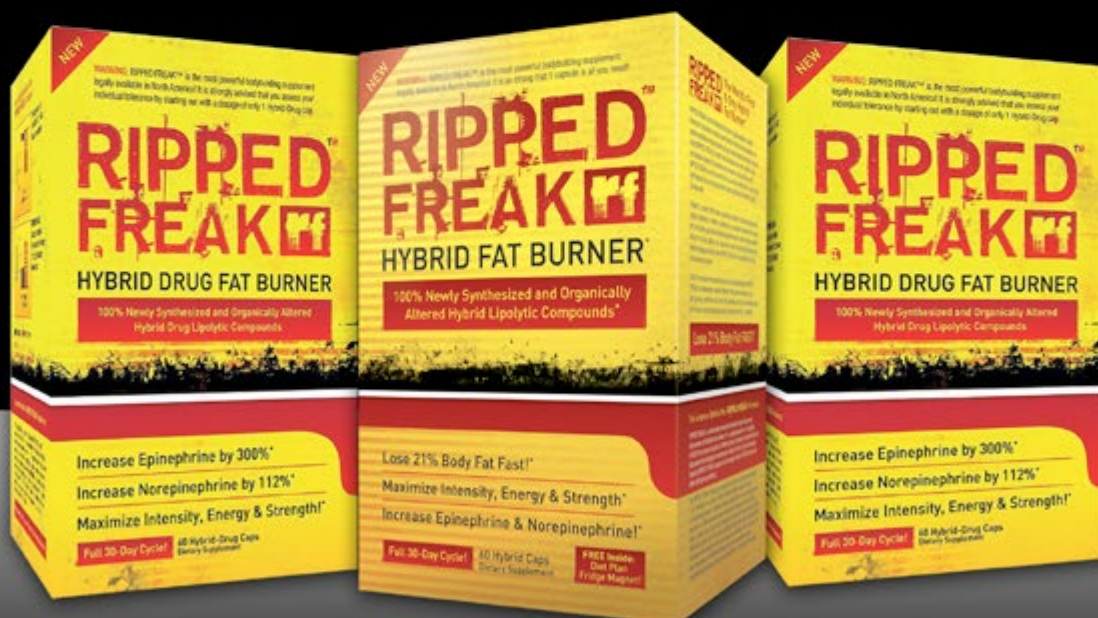
NAFNID SEGRIR ALLT!



LOKSINS er komið á markað á Íslandi alvöru Testosterone Booster og Estrogen blocker. Hingað til hafa öll slík efni verið bönnuð þannig að Anabolic Freak hefur slegið rækilega í gegn enda árangurinn af notkun þess gríðarlega góður. Hvað gerir Testosterone? Testosterone örvar meðal annars vöðvavöxt, eykur styrk og fitubrennslu ásamt því að auka kynhvöt umtalsvert.

Anabolic Freak örvar náttúrulega framleiðslu Testosterones og margfaldar þannig vöðvaaukningu sem mögulegt er að ná. Testosterone hlutfall líkamans lækkar hjá karlmönnum með aldrinum og gagnast Anabolic Freak því sérstaklega vel karlmönnum sem komnir eru yfir miðjan aldur.

Aðeins ætlað 18 ára og eldri



Ripped Freak er kröftugt fitubrennsluefni og AÐEINS ÆTLAÐ ÞEIM SEM ERU MJÖG VANIR. Ripped Freak er svo öflugt að þú þarft bara eitt hylki tvisvar á dag. Pakkinn inniheldur 60 stykki eða mánaðarskammt. Ripped Freak eykur grunnhitastig líkamans og margfaldar þannig brennsluna allan daginn ásamt því að minnka matarlyst.

Aðeins ætlað 18 ára og eldri.





Gallsýra kemur jafnvægi á orkueyðslu og þyngdarflakk

Það er mikilvægt að skilja hvað það er sem stjórnar jafnvæginu á milli fæðunnar sem við borðum og orkueyðslunnar með tilliti til eðlis- og eiginleika offitu. Orkuefnaskipti eiga sér stað í gegnum röð samtenginga í líkamanum. Það þýðir að það losnar um orku við niðurbrot fitu, kolvegna og prótína og orkan er fönguð fyrir tilstilli annarra efnahvarfa á borð við myndun ATP (orkuríkt efnasamband) eða forðageymslu fitu og kolvetna. Aftengingin gerist þegar orkan úr niðurbroti fæðunnar losnar í formi hita í stað þess að mynda ATP. Í mannlíkamanum er örliðið magn af brúnni fitu sem býr yfir þeim eiginleika að geta breytt orku í hita. Pólskir vísindamenn við Matvæla- og Dýrarannsóknastofnunina undir pólsku Vísindaakademiunni í Varsjá gerðu rannsókn á rottum sem benti til þess að gallsýran sem lifrin framleiðir í tengslum við meltingu setur í gang ferli þar sem aftengingarprótein auka orkueyðslu. Rannsóknin þýkir sýna fram á enn eitt ferlið sem líkaminn notar til að hafa stjórn á líkamspýngdinni.

(American Journal Physiology Endocrinology Metabolism, vefútgáfa 29. desember 2015)



bragðmikill matur er ávanabindandi

🍏 Matarfíkn færir í vöxt og fjölmargir eru háðir ofneyslu á mat.

Stundum er sagt að það að halda sér í formi snúist um heilbrigðan lífsstíl. Líklega er nokkuð mikið til í því vegna þess að þeir sem fitna á annað borð eru ekki líklegri til að sleppa úr þeirri gildru án þess að breyta um lífsstíl. Ástæðan er sú að 95% þeirra sem fara í megrun og taka sig á í ræktinni guggna á áttakinu og enda í sömu þyngdarsporum að ári liðnu. Í Bandaríkjunum er öflug starfsemi í kringum Nutrisystem, Jenny Craig, SlimFast og Weight Watchers þar sem fólk tekst á við aukakílóin. Þessi samtök hafa sum starfað í áratugi og veita í dag ómetanlegar upplýsingar. Fólk sem hefur náð að léttast snýr að lokum aftur til samtakana - stundum aftur og aftur þegar endalausir megrunarkúrar hafa mistekist. Efnaskiptum í líkamanum er stjórnað af stöðvum í heilanum sem reyna að halda jafnvægi á orku- og næringarefnum sem fást í gegnum fæðuna. Þessar heilastöðvar stjórna hungur- og saðningartilfinningum.

Nú stefnir í að meirihluti landsmanna verði þjakaður af offitu með öllum þeim vandamálum sem henni fylgja og því má fullyrða að þær ráðstafanir sem hið opinbera hefur gert til að sporna við þessari þróun eru greinilega ekki að virka. Allt stefnir í að meirihluti landsmanna verði of þungur eða offeitur og því er ljóst hvert við stefnum.

Matarfíkn færir í vöxt og fjölmargir eru háðir ofneyslu á mat. Jose Lerma-Cabrera og félagar við Autónoma de Chile háskólann í Santiago endurskoðuðu útgefna rannsóknir á þessu sviði og ályktuðu sem svo að bragðmikill matur væri ávanabindandi á sambærilegan hátt og eiturlyf. Bragðmiklar fæðutegundir auka dópamín í heilanum en dópamín virkar örvandi, kveikir löngun í mat og veldur þráhyggjuhugsunum sem valda því að fólk hefur ekki stjórn á sér í nágrenni við mat. Viðvarandi örvun dópamíns setur jafnvægið á milli hungur- og saðningartilfinninga úr jafnvægi sem veldur ofáti og ofneyslu hitaeininga. Neikvæð áhrif af völdum ávanans skipta þar engu máli. Fólk nær ekki að hætta að borða þrátt fyrir vilja til þess. Rétt eins og eiturlyf gera þá er matarfíkn alvarlegt vandamál sem á sér enga einfalda lausn frekar en eiturlyfjavadinn sjálfur. Það þýðir hinsvegar ekki að menn eigi fyrirfram að gefast upp.

(Nutrition Journal, 15:5, 2016)

NÝJUNG!



**KOLVETNASKERT OG LAKTÓSAFRÍ
HLEÐSLA MEÐ SÚKKULADIBRAGÐI.
FÆST NÚ Í 330 ML FERNUM.
FRÁBÆR Á MILLI MÁLA OG EFTIR ÆFINGAR.**



Vatnsdrykkja fyrir mat eykur léttingu

Samkvæmt nýrri rannsókn sem Helen Parretti við Oxfordháskólann í Bretlandi kynnti nýverið er ráðlegt að drekka hálfan lítra af vatni fyrir helstu máltíðir dagsins til að léttast. Í rannsókninni drakk einn hópur hálfan lítra af vatni hálf tíma fyrir stóra máltíð og annar hópur ímyndaði sér að þeir væru saddir. Tólf vikum síðar hafði vatnsdrykkjuhópurinn lést um 2,5 kg en þeir sem ímynduðu sér að þeir væru saddir höfðu lést um 1,5 kg. Það er einföld leið til að léttast að drekka vatn fyrir hverja máltíð og virkar - þó ekki sé með miklum látum. Svipaður árangur náðist með því að drekka vatnið og náðist í nokkrum vel þekktum megrunaraðferðum. Þetta er því ekki galnari aðferð en margt annað sem er á boðstólnum. Lítið er hinsvegar vitað um langtímaáhrif þess að drekka vatn fyrir máltíðir þar sem rannsóknin stóð einungis í 12 vikur. Sá tími er hinsvegar ekki langur og því er ekki hægt að útiloka að það sé tilraunarinnar virði að venja sig á vatnsdrykkjuna fyrir máltíð þegar horft er til lengri tíma.

(Obesity, 23: 1785-1791, 2015)



er holt að fasta?

🍏 Fasta er ákveðið mótvægi við ofneyslu og þeir sem fasta reglulega léttast eðlilega upp að einhverju marki.

Fasta er órjúfanlegur hluti fjölda trúarbragða. Nafnið föstudagur á íslensku er dregið af því að á þeim degi átti fólk að fasta á kjöt. Líklega fylgja ekki margir þeirri reglu í dag. Það að fasta felur í fjölda trúarbragða í sér að fasta á allan mat í einn dag eða hluta dags. Rannsóknir hafa sýnt að fasta lækkar blóðsykur og insúlín í blóðrásinni - nokkuð sem þarf ekki að koma á óvart. Hitt er annað mál að ofneysla á hitaeiningum er stórvandamál í seinni tíð samanber aukna tíðni efnaskiptasjúkdóma og tengsla við áunna sykursýki og hjartasjúkdóma. Fasta er því ákveðið mótvægi við ofneysluna og þeir sem fasta reglulega léttast eðlilega upp að einhverju marki. Fasta virðist hvorki skaða líkamann né andlegu hliðina. Eðlilega verða menn hinsvegar mjög hungraðir sé um að ræða langvarandi föstu þannig að fasta þarf í hófi.

Fasta veldur ekki endilega meiri léttingu en hefðbundinn niðurskurður hitaeininga. Það er því ekki endilega betra að fasta ákveðna daga og borða eðlilega hina dagana til að léttast ef færri kílóafjöldi er markmiðið. Minni matarskammtar alla daga skila sama árangri.

Fasta seinnipart dags og á kvöldin stuðlar hinsvegar að léttingu til lengri tíma litið. Tímabundin fasta virðist því vera ágæt leið til að léttast og hafa jákvæð áhrif á efnaskiptaheilsuna.

(Journal Academi Nutrition and Dietetics, 115: 1203-1212, 2015)

Tengsl á milli offitu og mikils járns í blóði

Talið er að tengsl séu á milli magns ferrítins í blóði og slæmrar efnaskiptaheilsu og aukinnar hættu á hjartaáfalli. Samkvæmt ítalskri rannsókn eru bein tengsl á milli járns í blóði og almennrar bólgu í líkamanum. Tengsl virðast vera á milli líkamspyngdarstuðuls og járnagns í blóði. Hitaeiningalítið mataræði dregur úr járn í blóði en sömuleiðis virðast vera tengsl á milli járnagnsins og þrígliceríða í blóðrásinni og óeðlilegri lifrarstarfsemi.

(Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, vefútgáfa 4. mars, 2015)



Lágkolvetna-svæðið er á bodybuilder.is



Fáðu þér súkkulaðiköku, brauð eða pizzu án þess að hafa áhyggjur af kolvetnunum.

Einfalt að baka, ljúffengt að njóta

Tilvalið fyrir alla þá sem eru á lágkolvetnafæði



Carb Control frá Body Attack eru 100gr próteinstykki sem innihalda m.a. 45gr af hágæðapróteini og einungis 2-2,5gr net carbs.



Low Carb Mineral Drink:

- Er sykurlaus
- Inniheldur m.a. L-Carnitine, Magnesium og B-vítamín
- Fæst í 14 bragðtegundum
- Blandast 1:50
- Tilvalinn fyrir alla sem vilja svalandi drykk án þess að hafa áhyggjur af sykri eða kolvetnum



Við erum hönnuð til hreyfingar

Flestar rannsóknir sýna að niðurskurður á mataræði er áhrifaríkasta leiðin til að léttast og æfingar eru í aukahlutverki hvað það varðar. Æfingar eru hinsvegar nauðsynlegur hluti þess að viðhalda léttingu vegna þess hvernig þær virka sem einskonar inneign í hitaæiningum þegar neyslan verður meiri en skynsemin gerði ráð fyrir. Þær eru sömuleiðis mikilvægar hvað það varðar að þeir sem hafa náð að viðhalda léttingu til langs tíma eiga það flestir sameiginlegt að hafa stundað umtalsverðar æfingar samhliða skynsömu mataræði. Hið dapurlega er að einungis 5% þeirra sem léttast viðhalda léttingunni í meira en ár. Þetta er skuggalega lágt hlutfall en hið jákvæða er að þrátt fyrir umlykjandi freistingar allt um kring eru sumir sem ná að viðhalda léttingunni.

Í Bandaríkjunum er til gagnagrunnur á vegum National Weight Control Registry sem heldur utan um upplýsingar um fólk sem hefur lést um meira en 15 kíló og hefur viðhaldið léttingunni í ár eða meira. Það sem þetta fólk á sameiginlegt er að það brennir 3000 hitaæiningum aukalega í hverri viku með æfingum en það þýðir að þetta fólk æfir um eina klukkustund á dag.

Það er mikilvægt að horfa ekki einungis á árangur út frá því hvað vigtin segir. Þeir sem byrja að stunda æfingar fá aukinn vöðvamassa á sama tíma og það byrjar að losa sig við fitu. Mælt er með að nota málband til að mæla mittismál og önnur mál á líkamanum í staðinn fyrir þaðvogina til að fylgjast með framförum.

(*American Journal Clinical Nutrition*, 102: 1303-1304, 2015)



fljóta leiðin í vöðvauppbyggingu og fitubrennslu

🍏 Rétt eins og það að við völdum skyndibitammat sem kom okkur í vandræði viljum við skyndilausnir til að koma okkur úr vandræðum.

Flestir sérfræðingar í mataræði mæla með að léttast hægt og rólega. Gefa sér sex til tólf mánuði til að ná markmiðum sínum. Það er skynsamlegt og raunhæft. Flest okkar eru hinsvegar ekki sérlega þolinmóð þegar létting er annars vegar. Rétt eins og það að við völdum skyndibitammat sem kom okkur í vandræði viljum við skyndilausnir til að koma okkur úr vandræðum.

Vísindamenn við McMaster Háskólann í Kanada undir forystu Stuart Phillips og Thomas Longland sýndu nýverið fram á að niðurskurður í hitaæiningum, stíf hlébundin styrktarþjálfun og prótínríkt mataræði getur breytt miklu í fitu og vöðvahlutfalli líkamans á einungis fjórum vikum.

Þeir sem tóku þátt í rannsókninni skáru hitaæiningarnar niður um 40% og borðuðu annað hvort 1,2 grömm eða 2,4 grömm af prótíni fyrir hvert kíló líkamsþyngdar á dag. Þeim var s.s. skipt upp í tvo prótínhópa eftir magni. Báðir hóparnir æfðu mikið sex daga vikunnar. Hópurinn sem borðaði meira prótín léttist um fimm kíló af fitu og bætti á sig 1,2 kílóum af hreinum vöðvum á fjórum vikum og hópurinn sem borðaði minna prótín léttist um 3,2 kíló af fitu og 100 grömm af hreinum vöðvum.

Þessi mjög svo athyglisverða rannsókn sýnir að stífar æfingar samhliða niðurskurði í hitaæiningum getur breytt mjög miklu í vöðva- og fituhlutfalli líkamans og eftirtektarvert er hversu miklu munar um að auka prótínhlutfallið.

(*American Journal Clinical Nutrition*, vefútgáfa 27. janúar 2016)

NÝJAR
VÖRUR

TOLLALÆKKUN Á FJÖLDA VARA

Verðdæmi:

NIKE FREE 5.0

VERÐ NÚ: **19.990 KR.**

VERÐ ÁÐUR: 24.990 KR.



ÚTILÍF

síðan 1974



Endalok uppsetuæfinga

Uppsetur hafa verið ein algengasta kviðvöðvaæfingin síðustu öldina. Þessi vinsæla og einfalda æfing hefur hinsvegar verið gagnrýnd fyrir að valda of miklu álagi á neðra-bakið sem getur endað með bakmeiðslum og jafnvel krónískum bakverkjum.

Það er mikilvægara að byggja upp stífa kjarnavöðva en að byggja upp fremstu kviðvöðvana vegna þess að kjarnavöðvarnir í kringum hrygginn styrkja og auka vöðvaþol, draga úr sársauka í neðra-baki og auka árangur í íþróttum. Góður kjarnvöðvastyrkur flytur styrk og hraða til útlima og eykur burðargetu hryggsins. Ennfremur vernda kjarnvöðvarnir líffæri í ákveðnum hreyfingum.

Tímamótarannsókn sem Benjamin Lee og Stuart McGill gerðu sýndi fram á að kyrrstöðuæfingar (isometric) fyrir kjarnvöðvana virkuðu betur til að auka kjarnvöðvastyrk en alhliða æfingar sem taka á allan líkamann til að þjálfa kjarnvöðvana. Niðurstöður þessarar rannsóknar varpa efasemdum um gildi hefðbundinna kjarnvöðvaæfinga eins og uppseturnar eru. Hugsanlegt er að þessi rannsókn eigi eftir að breyta því hvernig við byggjum upp kviðvöðva og styrkjum kjarnvöðva líkamans.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 29: 1515-1526, 2015)



klasalotur eru bestar til að auka hraða í lyftum

🍏 Athyglisverð tækni til að ná fram meiri hraða og krafti í lyftunum.

Beita þarf fjölbreyttum æfingaaðferðum til að þjálfa upp alhliða styrk í vöðvum. Til að þjálfa upp kraft í vöðvum sem styrkurinn sjálfur byggist á þarf að æfa sprengikraft og hraða. Þegar notaðar eru miklar þyngdir hægist á lyftunum eftir því sem líður á lotuna. Þegar tekin er hámarksþyngdin sem hægt er að lyfta 10 sinnum hægist mikið á lyftunum eftir þriðju lyftuna. Orkubyrgðir ATP - adenosín-þrí-fosfats og kreatínfosfats eru fljótár að tæmast sem hefur mikil áhrif á kraftinn og þreytan er fljót að segja til sín. Smátt og smátt hægist á hraðanum í hverri lyftu og tíunda lyftan skriður rólega upp. Svonefndar klasalotur byggjast á að taka stuttar hvíldir innan sömu lotunnar. Það er tækni sem notuð er til að viðhalda sama hraða á lyftunum út lotuna. Þegar teknar eru sem dæmi fjórar lotur með 10 endurtekningum eru teknar fimm endurtekningar, hvílt í 30 sekúndur, teknar fimm endurtekningar, hvílt í 90 sekúndur, teknar fimm endurtekningar, hvílt í 30 sekúndur, teknar fimm endurtekningar, hvílt í 90 sekúndur o.s.frv.

Jonathan Oliver við Texas Christian Háskólann komst að því að lyftuhraðinn og tíminn sem vöðvar eru í átaki var meiri þegar teknar voru klasalotur í hnébeyggjum í stað hefðbundinna lota. Gæði lota eru meiri þegar klasaaðferðin er notuð vegna þess að hvíldin innan lotunnar gefur vöðvunum tækifæri til að nýta meira af ATP - adenosín-þrí-fostati og kreatínfosfati.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 30: 235-243, 2016)

Nýtt frá Jóa Fel

göðgæti frá Jóa Fel

Hrákonfektbitar að hætti Jóa Fel

Ljúffengir hollustubitar með döðlum, pekanhnetum og gráfíkjum. Hjúpaðir með dökku appelsínusúkkulaði.



**Jói
Fel**

B A K A R Í

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær & Hringbraut



Góður svefn dregur úr líkunum á offitu

Það að fá nægan svefn er afar mikilvægur liður í því að halda sér í nágrenni við kjörþyngd. Eftir því sem fólk sefur lengur er líkamsþyngdarstuðullinn lægri. Líkamsþyngdarstuðullinn (BMI) er notaður til að meta hversu nálægt kjörþyngd fólk er með því að mæla hlutfallið á milli þyngdar og hæðar. Svefnleysi hefur þær aukaverkanir að fólk borðar meira, fær sér snakk og borðar fleiri máltíðir yfir daginn en annars. Fylgni virðist líka vera á milli hitaeyningaríkra máltíða og svefnleysis. Fólk virðist sækja í orkuríkt fæði þegar það sefur ekki nægilega lengi. Þreyta og svefnleysi ýtir fólki þannig frekar út í að borða sér til ánægju en ekki endilega vegna svengdar. Tilhneiging til nautnalífs nær því frekar tókum á fólki ef það er þreytt. Svefn er jafn mikilvægur og gott mataræði og hreyfing.

(*American Journal of Clinical Nutrition*, 101: 5-6, 2015)



nudd hefur mjög takmörkuð áhrif fyrir íþróttamenn

Það fer ekki framhjá þeim sem það reyna að nudd er svo sannarlega gott fyrir sálina og slökun eftir erfiðan dag. Nudd gerir hinsvegar takmarkað gagn við að flýta fyrir hvíld og endurnæringu vöðva. Þetta kemur fram í safngreiningarrannsókn þar sem 22 rannsóknir voru endurskoðaðar af vísindamönnum við Saarland Háskólann í Saarbrücken í Þýskalandi.

Nudd virkaði best í kjölfar æfinga þar sem styrkur og þol fór saman. Nudd sem varði lengur en 5-12 mínútur skilaði meiri árangri en lengra nudd og óþjálfað fólk hafði meira gagn af nuddi en þrautþjálfaðir íþróttamenn. Vísindamennirnir drógu þá ályktun að nudd hefði lítil og breytileg áhrif á vöðvahvöld. Aðrar rannsóknir hafa bent til þess að nudd dragi úr strengjum eftir ákveðnar æfingar, sérstaklega þar sem vöðvi lengist í áttinu eins og t.d. þegar gengið er niður stiga – ekki upp. Ennfremur hefur nudd gagnast vel við sársauka í baki og ýmsum kvillum en það hefur hinsvegar minniháttar áhrif á flýta fyrir endurnæringu og hvíld vöðva. Þörf er á mun ítarlegri rannsókn á nuddi enda sverja margir fyrir að nudd sé allra (margra) meina bót.

(*Sports Medicine*, vefútgáfa 7. janúar 2016)

Eru æfingar ekki allra?

Genarannsóknir hafa sýnt fram á að ákveðinn hópur manna bregst verr við æfingum en almennt þekkist. Talið er að rúmlega 800 gen hafi áhrif á það hvernig við bregðumst við æfingum. Erfðafræðingurinn Claude Bouchard sýndi fram á að á bilinu 8-13% fólks upplifa neikvæð áhrif í kjölfar æfinga. Insúlín í blóði, þríglyseríð og slagbilsprýstingur hækkaði og HDL (góða) háþéttnikólesterólið minnkaði. Aðrir hafa nú rýnt í rannsóknir Bouchard og félaga og þar á meðal er Eric Leifer sem starfar hjá stofnun sem nefnist National Heart, Lung and Blood Institute í Bethesda sem staðsett er í Maryland í Bandaríkjunum. Hann bendir á að Bouchard og félagar hafi ekki gert samanburð við fólk sem stundaði ekki æfingar og því kunni rannsóknir þeirra að vanta nægilega samanburðarhópa til að þykja marktækar. Eric og félagar skoðuðu 1200 manns og samanburðarhóp og sáu engin merki um að fólk yrði fyrir neikvæðum áhrifum í kjölfar æfinga. Æfingar gera flestum gott og það er fullkomlega eðlilegt að fólk bregðist misjafnlega við þeim.

(*Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48: 20-25, 2016)

nettó

IRONMaxx®

25%
AFSLÁTTUR



HÁGÆÐA *vörur*



MIKIÐ ÚRVAL
IRONMAXX
æðubótarefna
Í NETTÓ

FYRIR ALVÖRU
íþróttaiðkendur



www.netto.is | Tilboðin gilda til 1. júní 2016

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss



Kjúklingakjöt eykur ekki líkur á krabbameini í blöðruhálskirtli

Algengasta krabbamein sem karlmenn fá er í blöðruhálskirtli og það er í öðru sæti yfir dánarorsök af völdum krabbameina. Lungnakrabbamein veldur flestum dauðsföllum. Krabbamein myndast við galla í efnaskiptum DNA erfðaefnisins sem veldur óeðlilegum frumuvexti. Í flestum tilvikum geta genin lagfært mistök í frumuvexti. Stökkbreyting gena vegna álags umhverfisþátta eða meðfæddra galla sniðganga hinsvegar þau stjórntæki sem fruman hefur yfir að ráða sem gerir það að verkum að frumuvöxturinn verður stjórnláus. Stökkbreyting DNA erfðaefnisins getur gerst þegar menn verða fyrir geislun eða komast í tæri við krabbameinsvaldandi efni. Fæðutegundir sem draga úr bólgum í frumum eins og grænt laufgrænmeti er taldar geta fækkað slíkum tilvikum á meðan steiktur og brunninn matur er talinn fjölga þeim.

Tíðni krabbameins í blöðruhálskirtli er breytilegt eftir heimshlutum en í dag er krabbamein í blöðruhálskirtli um 8% allra krabbameina. Qian He við Tongji læknaháskólann í Kína rannsakaði tengsl á milli kjúklingakjöts og krabbameins í blöðruhálskirtli en fann engin tengsl þar á milli. Quian He og félagar tóku saman 25 rannsóknir sem samtals höfðu náð til um 500.000 manns sem búa á vesturlöndum, Asíu og suður-Ameríku en ekki fannst fylgni á milli neyslu kjúklingakjöts og krabbameins í blöðruhálskirtli.

(PeerJ 4:e1646 <https://doi.org/10.7717/peerj.1646>, 2016)



Þeir sem æfa drekka meira en aðrir

Þeir sem æfa reglulega eru líklegri til að drekka áfengi í hófi en aðrir. Það tíðkast ekki hér á landi að hægt sé að kaupa áfengi í æfingastöðvum, en fyrir mörgum áratugum tíðkaðist víða erlendis að æfingaaðstaða væri í bakherbergjum á börum. Lyftingamenn fengu sér gjarnan einn kaldann á meðan þeir tóku á lóðunum. Íþróttaáhugamenn fá sér sumir einn eða tvo bjóra eftir fótboltaleik. Nú hafa nokkrar rannsóknir sýnt fram á að þeir sem drekka í hófi eru tvöfalt líklegri en aðrir til að stunda æfingar en þeir sem drekka aldrei. Niðurstaðan er sú sama hvort sem um er að ræða karla, konur eða mismunandi aldurshópa. Hóflæg drykkja er ekki vandamál svo lengi sem hún leiðir ekki til hegðunar sem er ekki til fyrirmyndar.

(Health Psychology, 34:653-660, 2015 og The New York Times, 2. desember 2015)

Hugsanlegt að ólífuolía hægi á öldrun

Sjö af tíu þeirra landa sem langlífi er mest í heiminum eiga það sameiginlegt að mataræðið er líkast svonefndu Miðjarðarhafsmataræði. Spánn, Andorra, Ítalía, San Marino, Frakkland, Mónakó og Kypur eru þessi sjö lönd. Miðjarðarhafsmataræðið einkennist af notkun ólífuolíu, hreinu ónunnu kjöti, ávöxtum, grænmeti, korni og síðast en ekki síst rauðvíni. Talið er að þarna kunni að liggja skýringin á langlífi í þessum löndum. Ólífuolían kemur hér við sögu í kjölfar þess að Lucía Fernández del Ríó við Háskólann í Córdoba á Spáni færði rök fyrir því að ólífuolíunni væri að þakka langlífið eftir að hann endurskoðaði þær rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu sviði. Ólífuolían verki þannig að hún verndi oddhulsur (telómera) gena og komi þannig í veg fyrir niðurbrot á DNA erfðaefninu sem aftur viðhaldi efnaskiptaheilbrigði og verndi stofnfrumur.

(Molecules, 21: 163, 2016)



Nýr og öflugur Liðsstyrkur

Sportprenna fyrir liði og brjósk

Sportprenna Liðleiki er ætluð þeim sem stunda hreyfingu og íþróttir að staðaldri.

Sportprenna Liðleiki stuðlar að virku ónæmiskerfi, styður við heilbrigði liða og brjósks við og eftir erfiða líkamlega áreynslu.

> HREYFING > LIÐIR > LÍKAMSRÆKT



www.lysi.is



Rauðrófusafi stuðlar að heilbrigðari æðum

Innan á æðaveggjum myndast nituroxíð sem er afar mikilvægt fyrir blóðflæði líkamans. Fæðutegundir eins og rauðrófusafi sem innihalda níttrat stuðla að því að aukinni framleiðslu nituroxíðs og því hefur rauðrófusafi jákvæð áhrif á blóðþrýsting, kyngetu og þrek í æfingum. Samkvæmt niðurstöðum sex vikna rannsóknar sem gerð var af Shanti Velmurugan við William Harvay Rannsóknarmiðstöðina í London hefur rauðrófusafi einnig jákvæð áhrif á kransæðakerfið hjá sjúklingum með of hátt kólesteról. Æðakerfið sýndi 24% meiri framför í afkastagetu (útvíkkun við blóðstreymi). Rauðrófusafinn virtist sömuleiðis hafa þau áhrif að viðloðun blóðkorna varð 10% minni en viðloðun þeirra hefur áhrif á blóðkekklamyndun og eykur þannig hættuna gagnvart hjartaáfalli. Rauðrófusafi er því hollustufæða fyrir hjartað ef svo má segja.

(American Journal Clinical Nutrition, 103:25-38, 2016)



sífelld ofát veldur alvarlegasta heilbrigðisvandamálinu

🍏 Ofát sem orsök offituvandans kostar þjóðfélagið og heilbrigðiskerfið miklar þjáningar og útlát.

Offitufaraldurinn sem herjar á heimsbyggðina tengist aukinni tíðni áunninnar sykursýki. Áunnin sykursýki er efnaskiptasjúkdómur sem einkennist af háum blóðsykri, insúlínviðnámi og minnkandi magni af insúlíni í blóðrásinni. Lélegt mataræði og hreyfingaleysi eru helstu ástæðurnar fyrir þessum alvarlega sjúkdómi sem á eftir að taka við af hjartasjúkdómum sem eitt alvarlegasta heilbrigðisvandamálið í framtíðinni. Bæði lélegt mataræði og hreyfingaleysi er fylgifiskur offitu. Sífelld ofát sem veldur viðvarandi háum blóðsykri getur valdið sjúkdómnum. Rétt eins og reykingar hafa fengið mikla umfjöllun í gegnum tíðina sem orsakavaldur gríðarlegs kostnaðs við rekstur heilbrigðiskerfisins þá er ofát sem orsök offituvandans sömuleiðis að kosta þjóðfélagið og heilbrigðiskerfið miklar þjáningar og útlát.

Vísindamenn víða um heim eru að rannsaka hvaða fæðusamsetning það sé sem valdi helst áunninni sykursýki. Einn af þeim er Kirsty Turner og félagar við Háskóla Suður-Ástralíu í Adelaide. Fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á að þeir sem borða mikið af mjólkurmat eru í minni hættu gagnvart áunninni sykursýki en Kirsty og félagar báru saman blóðsykurhækkun eftir kjöt- og mjólkurvörumáltíðir. Ekki var hægt að sjá neinn mun á hækkun blóðsykurs á milli þessara fæðuflokka.

(American Journal Clinical Nutrition, 103:71-76, 2016)

Munurinn á eldislaxi og villtum laxi

Helsta ástæða þess að talað er um að lax sé hollur matur er sú staðreynd að hann inniheldur mikið af omega-3 fitusýrum sem vinna gegn hjartasjúkdómum, hjartaáfalli og heilablóðfalli og eru mjög mikilvægar fyrir eðlilegan þroska heilans í ungabörnum. Ennfremur draga omega-3 fitusýrur úr einkennum liðagigtar, psoriasis og fæðingarþunglyndi. Samtök í heilbrigðisþjónustu í Bandaríkjunum sem nefnast Environmental Working Group sendu frá sér tilkynningu þar sem fullyrt var að laxaflök sem tekin voru sýni úr í þremur mismunandi borgum innihéldu hættulegt magn PCB efna sem gerir neyslu varasama - sérstaklega fyrir þungaðar konur. Mismunandi staðlar eru í gangi yfir leyfilegt hámarks magn PCB en magnið reyndist meira en Bandaríska Umhverfisverndarstofnunin (EPA) segir vera leyfilegt hámark. Hinsvegar var magnið minna en Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna (FDA) heimilar.

Flestar fisktegundir innihalda omega-3 fitusýrur en þar má nefna villtan lax, síld, makríl og sardinur. Síðla árs 2015 samþykkti FDA erfðabreyttan lax í fiskeldi og ekki var farið fram á að hann yrði sérstaklega merktur sem slíkur á umbúðum. Það er því ekki alltaf hægt að sjá hvort lax í verslunum sé ættaður úr fiskeldi eða náttúrunni.

(ConsumerLab.com, 3. janúar 2016)

Viltu aukinn árangur í ræktinni?

Benecta Sport er sérþróað fæðubótarefni fyrir íþróttafólk sem stuðlar að auknu úthaldi við æfingar. Benecta Sport binst bólgupróteínum sem myndast við vöðvaáreynslu og flýttir þannig endurheimt í vöðvum og gerir þá hæfari í næstu átök.

Með inntöku Benecta Sport 30 mínútum fyrir æfingar er hægt að hámarka nýtingu á ferlum sem fara í gang vegna álags en það getur flýtt fyrir árangri.

Benecta inniheldur engin aukaefni, litarefni, sykur eða hitaeiningar.

- Eykur úthald og orku við æfingar
- Stuðlar að hraðari endurheimt í vöðvum
- Styður við náttúrulega viðgerðarferla í líkamanum
- Hjálpar vöðvum að nýta fitusýrur í stað glúkósa við æfingar
- Dregur úr mjólkursýrumyndun
- Kemur í veg fyrir að gengið sé of hratt á glýkógenbirgðir vöðvanna

Fæst í apótekum og Heilsuhúsinu



**Prófaðu Benecta Sport
-fyrir aukinn árangur**

Benecta Sport er íslenskt hugvit og framleiðsla, framleitt af líftæknifyrirtækinu Genis hf. á Siglufirði og byggir á sérhæfðri þekkingu tengdri framleiðslu á lyfjum og fæðubótarefnum úr rækjuskel. Dreifingaraðili: Vistor hf.



æfingar og mataræði draga úr áhrifum efnaskiptasjúkdóma

🍏 Efnaskiptasjúkdómar eru í sumum tilfellum einskonar lífsstílsjúkdómar og því er hægt að vinna gegn þeim með æfingum, hreyfingu og mataræði.

Efnaskiptasjúkdómar er samheiti yfir nokkra sjúkdóma á borð við háþrýsting, insúlínviðnám (hár blóðsykur í föstu) kviðfitusöfnun og óeðlilega mikla blóðfitu. Einn eða fleiri sjúkdómar geta herjað á sama einstaklinginn á sama tíma en margir hættulegir sjúkdómar flokkast til efnaskiptasjúkdóma. Efnaskiptasjúkdómar auka hættuna á hjartasjúkdómum, heilablóðfalli, sykursýki og ákveðnum tegundum krabbameina. Talið er að tíðni efnaskiptasjúkdóma meðal almennings sé um 34% og eykst með aldri.

Efnaskiptasjúkdómar eru í sumum tilfellum einskonar lífsstílsjúkdómar og því er hægt að vinna gegn þeim með æfingum, hreyfingu og mataræði. Æfingar og mataræði hafa gagnast best samkvæmt rannsóknum. Ricardo Mora-Rodrigues og félagar við Castilla-La Mancha háskólann á Spáni komust að því að blanda hlébundinnar þolþjálfunar og niðurskurðar í hitaeiningum hafði jákvæð áhrif á líkamspyngdarstuðul, fitu á kviðsvæði, hemoglobin A1C gildi sem segir til um blóðsykurstjórnun, kólesteról, LDL (vonda) kólesterólið, súrefnisupptöku, æfingagetu og fjölda annarra áhættuþátta gagnvart efnaskiptasjúkdómum. Í rannsókninni voru bornir saman tveir hópar aldraðra einstaklinga. Annar hópur sem stundaði æfingar og fór á hitaeiningalítið matræði sýndi einnig framfarir gagnvart fjölda áhættuþátta.

Efnaskiptasjúkdómar eru alvarlegt heilbrigðisvandamál sem þarf að takast á við með breytingum á lífsstíl, æfingum og mataræði.

(International Journal Sports Medicine, vefútgáfa 14. desember 2015)

Sterar í töfluformi valda lifrareitrun

Sterar í töfluformi fara í gegnum efnabreytingaferli sem hefur þann tilgang að þeir endist lengur í líkamanum. Svonefndir C-17 alkyl andrógenískir sterar eru taldir valda lifrarskemmdum af ýmsu tagi. Vísindamenn frá Chile í Argentínu og Spáni skýrðu frá 25 lifrarskemmdatilfellum meðal vaxtarræktarmanna sem lagðir voru inn á sjúkrahús. Fjöldi einstaklinga varð sömuleiðis fyrir nýrnaskemmdum en ekki urðu nein dauðsföll af þessum völdum. Undanfarið hafa ýmsar vísbendingar komið fram í fjölmiðlum um að fjöldi íþróttamanna úr ýmsum íþróttum séu að nota stera en þeir sem nota stera ættu að forðast stera í töfluformi. Hættan á lifrareitrun er mikil meðal kærulausra steranotenda.

(Alimentary Pharmacology & Therapeutics 41: 116-125, 2015)



Aspirín hindrar þróun krabbameins í blöðruhálskirtli

Samkvæmt rannsókn sem vísindamenn við Harvardháskólann og Kvensjúkrahúsið í Boston er minni hættu á að deyja úr krabbameini í blöðruhálskirtli hjá þeim sem taka aspirín þrjá daga í viku. Aspirín hefur hinsvegar engin áhrif á það hvort sjúkdómurinn komi upp eða ekki. Aspirínið minnkaði líkurnar á að deyja um 39% hjá hjá karlmönnum sem greindust með krabbameinið á fyrri stigum. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að dagleg notkun aspiríns dregur úr líkunum á krabbameini í blöðruhálskirtli um 8% og hafði mesta virkni hjá 65 ára og eldri karlmönnum. Ofnotkun á aspiríni getur valdið innvortis blæðingum og magasári og því er ekki ráðlegt að taka aspirín til lengri tíma nema í samráði við lækni.

(Skýrsla sem kynnt var á ráðstefnu American Society of Clinical Oncology Genitourinary Cancers Symposium í janúar 2016)

ALLT FYRIR RÆKTINA!



UNDER ARMOUR.

PRO TOUCH™

RÖHNISCH

CRAFT

Reebok

MIKIÐ ÚRVAL
LÆGRA VERÐ!

INTERSPORT AKUREYRI / SÍMI 460 4891 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / SÍMI 585 7220 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 11 - 17. SUN. 13 - 17.

INTERSPORT SELFOSI / SÍMI 480 4611 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®



hvað virkar best við bakverkjum?

🍎 Læknar og vísindamenn hafa birt þúsundir rannsókna á ýmsum meðferðarúrræðum en í dag eru menn samt sem áður ekki sammála um árangursríkustu meðferðina né forvarnir.

Áætla má að bakverkir kosti íslenska heilbrigðiskerfið um 10 milljarða á ári. Bakverkir eru ein algengasta orsök þess að fólk undir 45 ára aldri fer á örorkubætur hér á landi. Óbeinn kostnaður er mikill sé tekið tillit til veikindadaga frá vinnu og minni framleiðni í þjóðfélaginu. Talið er að 90% fullorðinna upplifi bakverk á einhverjum tímapunkti og er þá verkur í mjóbaki algengastur.

Meðferðir við bakverkjum eru margar og fjölbreyttar, þar á meðal lyfjameðferðir, skurðaðgerðir, æfingar, losa sig við ístru eða stór brjóst, sjúkrapjálfun og nudd svo það helsta sé nefnt. Læknar og vísindamenn hafa birt þúsundir rannsókna á ýmsum meðferðarúrræðum en í dag eru menn samt sem áður ekki sammála um árangursríkustu meðferðina né forvarnir. Daniel Steffens við Háskólann í Sydney í Ástralíu og félagar halda því fram að æfingar og kennsla séu áhrifaríkustu aðferðirnar til að takast á við verk í mjóbaki. Hann og félagar hans endurskoðuðu um 6000 rannsóknir og lögðu saman niðurstöður 23 rannsókna með svonefndri safngreiningaraðferð. Æfingar eða æfingar og kennsla þar sem kennslan snýst um að læra aðferðir til að vernda mjóbakið reyndust einu aðferðirnar sem hægt var að sýna fram á að virkuðu. Samt sem áður höfðu æfingar og kennsla einungis lítil áhrif á fækkun veikindadaga vegna bakverkja. Bakbelti og innlegg í skó höfðu engin áhrif sem forvörn né sem meðferð til að draga úr bakverkjum.

Það þarf ekki að koma á óvart í ljósi nýlegra rannsókna að æfingar á borð við uppsetur (sit-ups) geta gert bakverki verri en áður (sjá backfitpro.com). Rannsóknir Stuart McGill og félagar við Waterloo Háskólann í Kanada hafa sýnt fram á að með því að styrkja kjarnvöðvana er hægt að fyrirbyggja verki í mjóbakinu. Styrking svonefndra kjarnvöðva felur í sér sterkari vöðva í nágrenni við hrygginn sem halda betur við og koma styrk og hraða til skila út í útlíminu.

(JAMA Internal Medicine, vefútgáfa 11. janúar 2016)

Limurinn er lykillinn að hjartanu

Eitt fyrsta einkenni þess að karlmaður sé hugsanlega að þróa með sér kransæðasjúkdóm er risvandamál. Ástæðan er sú að finu grönnu æðarnar í limnum lenda í vandræðum með blóðflæði áður en grönnu æðarnar í hjartanu fara að verða til vandræða – vandræða sem við köllum kransæðasjúkdóm. Karlar sem eiga í vandræðum með að halda reisu í samförum eða við sjálfsfróun eru í meiri hættu gagnvart kransæðasjúkdómum en eðlilega rismiklir karlar. Risvandamál má rekja til vandamála í frumum innan á æðaveggjum, insúlínviðnáms og annarra einkenna um óeðlilega blóðsykurstjórnun. Limurinn er því bókstaflega lykillinn að hjartanu.

(American Journal of Men's Health, vefútgáfa 4. febrúar 2016)



Sterkt samband á milli lífshættulegs húðkrabbameins og ljósabekkjanotkunar

Sortuæxli er eitt af þeim húðkrabbameinum sem hafa reynst lífshættulegust. Líkurnar á að lifa í 10 ár án meðferðar eru nákvæmlega núll prósent. Tíðni sortuæxla hefur stóruaukið, sérstaklega meðal kvenna undir fimmtugu en talið er að ástæðuna megi rekja til ljósabekkjanotkunar. DeAnn Lazovich við Háskólann í Minnesota hefur með rannsóknum sínum fundið tengsl á milli ljósabekkjanotkunar og sortuæxla í konum, en ekki karlmönnum. Vísindamenn báru saman 681 sjúkling með sortuæxli við 654 jafnaldra sem ekki voru með sjúkdóminn. Notkun ljósabekkja jók líkurnar á að fá sortuæxli um 900% í samanburði við viðmiðunarhópinn. Konur sem stunda ljósabekki oft og byrjuðu á unga aldri voru í mestri hættu á að fá sjúkdóminn. Talið er að sortuæxlafaraldurinn muni ekki dvína svo lengi sem ljósabekkir eru vinsælir. (JAMA Dermatology, vefútgáfa 27. janúar 2016)



HÁMARK

HELDUR ÞÉR GANGANDI



Kaffi hækkar ekki blóðþrýsting

Læknar mæla oft með að hætta kaffidrykkju til að lækka blóðþrýsting. Vísindamenn hafa hinsvegar ekki fundið neitt sambengi á milli kaffineyslu og hækkunar blóðþrýstings. Þeir mældu bæði slagbilsþrýsting og þanþrýsting á þremur mismunandi tímum og báru saman við neyslumunstur kvenna sem hættar voru á blæðingum. Í gegnum tíðina hafa birst margar jákvæðar greinar um kaffi en neikvæðar inn á milli. Kaffi hefur ýmsar neikvæðar aukaverkanir þegar mikið er drukkið. Ef menn drekka þrjá til átta bolla af kaffi geta aukaverkanir falið í sér skjálfta, höfuðverk, hjartsláttartruflanir eða svima. Það hljómar ekki vel og því síður sú staðreynd að það er vel þekkt að mikil kaffidrykkja veldur kvíðatilfinningu. Dásemdir þessa elskaða drykkjar eru því ekki allar himneskar. Í jákvæðari kantinum ber að nefna að kaffi tengist langlífi og getur örvað andlega og líkamlega getu, þó ekki sé nema tímabundið, það inniheldur sindurvara sem draga úr frumuskemmdum og talið er að kaffi dragi úr líkum á ákveðnum tegundum krabbameina.

Það sama á við um kaffi og aðrar dásemdir lífsins - hægt er að fara yfir strikið með ofneyslu. Ef þess er gætt að drekka ekki of mikið er ekkert sem mælir gegn stöku bolla.

(*American Journal Clinical Nutrition*, 103: 210-217, 2016)



leiðbeiningar frá hinu opinbera um hollara fæði

Í byrjun þessa árs kom út sameiginleg skýrsla frá Heilbrigðis- og Landbúnaðarráðuneytum Bandaríkjanna þar sem fólki er ráðlagt að draga úr neyslu á sykri og mettuðum fitusýrum auk þess sem mælt er með að takmarka saltneyslu. Í skýrslunni er farið yfir helstu atriðin sem mælst er til að fólk taki tillit til.

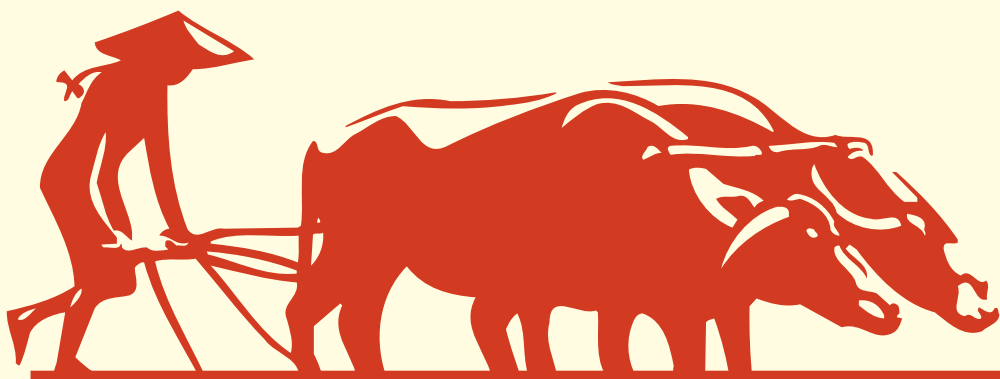
- Ráðlagt er að borða næringarríkar fæðutegundir og vanda valið þegar kemur að mat og drykk.
- Reyndu að borða meira af hollum fæðutegundum eins og ávöxtum og grænmeti, korni, fitulitlum mjólkurafurðum, mögru kjöti og prótínríku fæði.
- Borðu meira af dökkgrænu-, rauðu og appelsínugulu grænmeti, baunum og öðru grænmeti.
- Heilir ávextir ættu að vera ofarlega á listanum.
- Dragðu úr viðbættum sykri í mataræðinu þannig að hann sé minna en 10% af hitaeiningunum yfir daginn. Inni í því er síróp og sykraðir drykkir en ekki þarf að telja með náttúrulegan sykri í mjólk og ávöxtum.
- Innan við 10% hitaeininga ættu að koma úr mettuðum fitusýrum. Í skýrslunni er minnt á að lesa utan á pakkningar matvæla og kynna sér vel sykur- og saltinnihald. Við lifum þar sem við þurfum sjálf að taka ábyrgð á eigin gjörðum enda framboð á ruslfæði aldrei verið meira. Við höfum frelsi til að velja.

(*U.S Department of Health & Human Services*, 7. janúar 2016)

Beta-alanín virkar

Alanín er aminosýra sem þjónar m.a. því hlutverki að útvega orku í æfingum. Henni er breytt í blóðsykur í lifrinni fyrir tilstilli ferlis sem nefnist glúkósa-alanínhringur. Þegar alanín er ekki notuð til nýmyndunar vöðva eða ensíma hefur þessi gagnlega aminosýra áhrif á æfingagetu og þá sérstaklega þol. Alþjóðlegu samtökin í íþróttalæknisfræði sendu frá sér tilkynningu þess efnis að alanín auki karnósín í vöðvum og virki sem hlutleysir í frumum. Aukaverkanir af alanín aminosýrunni eru engar sem vitað er um og þykir því óhætt að taka hana sem bætiefni. Samkvæmt rannsóknum bætir hún árangur í æfingum sem byggjast á þoli og vara eina til fjórar mínútur. Hún dregur úr þreytutilfinningu hjá eldra fólki og kann að vera sérlega gagnleg þegar hún er tekin með öðrum bætiefnum eins og kreatíni.

(*Journal International Society Sports Nutrition*, 12: 30, 2015)



NINGS

OG KROPPURINN
BLÓMSTRAR





Fitnessmót í haust

Að venju eru haldin tvö innanlandsmót á ári. Íslandsmótið fer fram um páska og Bikarmótið seint að hausti. Bikarmótið verður haldið laugardaginn 18-19. nóvember. Bæði mótin verða haldin í Háskólabíói.

Bikarmótið 2016

Föstudagur 18. nóvember:

Innritun keppenda.

Laugardagur 19. nóvember:

Forkeppnir og úrslit.

Birt með þeim fyrirvara að dagskrá getur breyst.

Hægt er að finna ýmsar upplýsingar um mót á fitness.is ásamt reglum sem gilda um mótin. Ennfremur er að finna þar greinar um dómgæslu, keppnisgreinarnar sjálfar og ýmislegt annað sem áhugasömum þykir eflaust athyglisvert.

Kolvetnaskert Skyr.is – glært lok og rauður borði

Á nokkrum árum hafa vinsældir skyr á Íslandi aukist til muna og íslenskir neytendur verið duglegir að kalla eftir nýjum og spennandi bragðtegundum án viðbætts sykurs. Mikið starf hefur verið lagt í vörubróun hjá Mjólkursamsölunni sem hefur leitt til þess að fyrirtækið hefur undanfarin misseri sett á markað nokkrar nýjar bragðtegundir í Skyr.is línunni. Tvær nýjustu bragðtegundir eru annars vegar með dökku súkkulaði og vanillu og hin er sannkölluð sítrónusæla sem svipar til sítrónuostaköku. Það sem nýju bragðtegundir eiga sameiginlegt er að þær eru kolvetnaskertar, próteinríkar og fitulausar. Hver dós inniheldur innan við 5 g af kolvetnum í hverjum 100 g og því óhætt að segja að Skyr.is flokkurinn sé góður valkostur fyrir þá sem hugsa um heilsuna og hentar fullkomlega sem morgunmat eða millimál. Það er auðvelt að þekkja kolvetnaskerta skyrið frá öðrum tegundum en þú þekkir það á rauðu röndinni sem liggur niður eftir dósinni og glæru lokinu. Kynntu þér málið betur á ms.is/thittervalid – því þitt er valið.



C4 Preworkout mest notað á Íslandi

Að sögn Svavars Jóhannssonar í Fitnesssport hefur orðið alger sprenging í notkun á preworkout drykkjum og þær vörur eru það sem selst langmest hjá þeim. Svavar segir að allavega 70-80% af þeim sem versla hjá Fitnesssport séu að nota preworkout af einhverju tagi.

Fyrir þá sem ekki vita þá er Preworkout eða „Fyrir æfingu drykkur“ samheiti yfir fæðubótarefni sem tekin eru fyrir æfingar til að ná betri afköstum á æfingunni sjálfri og þannig betri árangri. Flest þeirra innihalda koffein til að gefa orku, Kreatín og Beta Alanine fyrir styrk og vöðvaúthald og síðan Arginine og Citrulline sem gefa aukið blóð- og súrefnisflæði út í vöðvana.

„Við erum með eitt mesta úrval landsins af Preworkout blöndum en síðustu tvö árin hefur C4 blandan verið langvinsælasta blandan bæði hér á Íslandi og í USA enda hentar hún öllu íþróttafólki sama hvort það stundar lyftingar, frjálsar íþróttir, fótbolta, Cross-Fit eða hverja þá íþrótt sem krefst styrks og vöðvaúthalds. C4 er líka samþykkt í öllum keppnisiþróttum sem er ekki síður mikilvægt“ segir Svavar að lokum.

WAIST TRIMMER BELTI

Hver vill ekki grennra mitti?

Sweet Sweat Waist Trimmer eykur hitastigið á miðsvæðinu og örvar þannig fitubrennsluna og vatnslosunina á því ákveðna svæði!

Frábær leið til að minnka mittismálið hratt og örugglega. Sjáanlegur árangur strax eftir fyrstu notkun!

Nú á frábæru kynningartilboði á aðeins 4.990 kr.



**SWEET
SWEAT**



Sími 544-5555 • fitnesssport.is

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

AMINO.O. ENERGY™

CAFÉ SERIES

NÝTT
BRAGÐ

NÝTT
BRAGÐ



KAFFI OG SÚKKULAÐI

CHAI TE LATTE

KARAMELLU OG MACCHIATO

KAFFI OG VANILLA

FÆST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum
Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is



OPTIMUM
NUTRITION