

Alfons Ramel, fræðimaður á Rannsóknarstofu í næringarfræði

Huga að heilsu landsmanna

- er laxborgari hollari en hamborgari?

„Næringarfræðin fjallar meðal annars um næringarefni og hlutverk þeirra, um næringarþörf og næringarvandamál og um hollustu eða óhollustu fæðutegunda og fæðutengdra efna,“ segir Alfons Ramel, fræðimaður á Rannsóknarstofu í næringarfræði.

Í ár brautskrást fyrstu nemarnir með BS-próf í næringarfræði frá Háskóla Íslands. Heilsa mannsins er aðalatriði greinarinnar sem byggist á sterkum grunni raunvísinda, lífvísinda og heilbrigðisvísinda, og veitir innsýn í félagsvísindi, markaðsfræði og upplýsingatækni.

Námi í næringarfræði er ætlað að undirbúa nemendur til að gegna fjölbreyttum störfum. Sérstök áhersla er lögð á sjálfstæði, vísindaleg vinnubrögð, lausnamiðað nám og raunhæf verkefni. Næringarfræðingar starfa nú þegar við Háskóla

Íslands, á Landspítalanum, á Lýðheilsustöð, hjá matvæla- og lyfjafyrirtækjum, Matvælastofnun á Selfossi og á líkamsræktarstöðvum.

Alfons segir Rannsóknarstofu í næringarfræði, sem tilheyrir Háskóla Íslands og Landspítala, eina öflugustu einingu háskólans í rannsóknavirkni á hvert stöðugildi kennara. „Mikil rannsóknavirkni hjálpar okkur að ná markmiðum um kennslu,“ segir hann.

Afar fjölbreyttar rannsóknir fara fram í næringarfræði, bæði faraldsfræðilegar og íhlutandi, sem byggjast á tilraunum. „Dæmigerð rannsókn tekur oft nokkur ár frá umsókn til birtingar vísindagreinar. Margt af því sem fengist er við getur verið bæði fræðandi og mjög skemmtilegt. Til dæmis voru könnuð áhrif hefðbundins hamborgara annars vegar og laxborgara hins



vegar á blóðsykurstyrk, insúlínmagn, blóðfitu og mettunartilfinningu í stuttri rannsókn sem gekk undir nafninu Hamborgaratilraunin. Máltíðirnar innihéldu jafnmikið kolvetni, prótein, fitu og orku en fitusýrusamsetning, trefja- og grænmetismagn og sykurstuðull voru mismunandi. Niðurstöður tilraunarinnar sýndu fram á lægri blóðgildi hjá þeim sem innbyrtu laxborgarann og af því má draga þá ályktun að laxborgarinn hafi verið hollari.”