



Inga Þórsdóttir, prófessor og forseti Matvæla- og næringarfræðideildar Hollusta byltir heilsu

Inga Þórsdóttir, prófessor og forseti Matvæla- og næringarfræðideildar, hefur rannsakað áhrif þriggja næringarfræðilegra ihlutana; með áherslu á grænmeti og ávexti meðal skólabarna og á fisk og lýsi meðal menntaskólanema og ungra fullorðinna.

„Markmið næringarfræðilegra rannsókna eru að auka þekkingu á virkni næringar í líkamanum,“ segir Inga, „í þessu tilfalli á vítamínbúskap og fleira hjá börnum og hjá fullorðnum hvað varðar þyngdarstjórnun og áhættuþætti hjartasjúkdóms. Auk þessa var það sameiginlegt markmið rannsókna þriggja að finna leiðir til að styðja almenning, sérstaklega skólabörn, unglinga og unga fullorðna, í að borða hollan mat í hæfilegu magni.“

Fyrsta ihlutunin var meðal ungra fullorðinna á aldrinum 20 til 40 ára og fólst í breytilegri meðferð

verulega. Þetta var gert í samstarfi við vísindamenn á Menntavísindasviði háskólans.

Inga segir að varðandi rannsóknina á ungu fullorðnu fólki hafi komið fram að nákvæmt fæði í átta vikur skilaði áframhaldandi árangri við þyngdarstjórnun: „sem verður meiri ef stuðningur og fræðsla er veitt reglulega í heilt ár.“ Inga segir að í ljós hafi komið að fiskneysla hafi góð áhrif á heilsu hvað varðar þyngdartap, blóðfitur, bólguþætti og andoxun í líkamanum. „Við sáum líka að fræðsla eða upplýsingagjöf og heimsóknir á klíník skiluðu sér til fólks á þessum aldri. Það hjálpaði til við að þyngjast ekki aftur, venja sig á hollan mat í hæfilegu magni, sem skilaði sér svo í hæfilegri þyngd og betri blóðgildum,“ segir Inga.

Inga segir að ihlutun í grunnskólum hafi náð til neyslu ávaxta og grænmetis sem hafi aukist í þeim bekkjum þar sem hún fór fram. „Hún

var áhrifaríkust meðal þeirra barna sem borðuðu minnst af ávöxtum og grænmeti fyrir,“ segir Inga.

„Í tengslum við þessa rannsókn var samstarf við menntamálaráðuneytið um að bæta næringarfræði mannsins inn í náttúrufræði í námskrá grunnskóla.

Menntaskólanemarnir tóku fræðslu um lýsi til sín og þeir sem ekki tóku lýsi fyrir bættu því sumir hverjir á matseðil dagsins. Fiskneysla þessara krakka var í góðum málum þegar ihlutunin hófst,“ segir Inga.

„Markmið rannsókna var í fyrsta lagi að meta áhrif af fræðslu, viðhorfum og aðgengi að hollari matvælu á neyslu grænmetis, ávaxta og sjávarfangs. Í öðru lagi var markmið tveggja ihlutana að meta áhrifin af breytingum á neyslu þessara matvæla á líkamssamsetningu og aðrar mælingar á heilsufari skólabarna og ungra fullorðinna,“ segir Inga. Hún segist vonast til að niðurstöðurnar megi nýta til að bæta heilsu almennings.

„MARKMIÐ NÆRINGARFRÆÐI -
LEGRA RANNSÓKNA ERU AÐ
AUKA ÞEKkingu Á VIRKNI
NÆRINGAR Í LÍKAMANUM“

og eftirfylgni í eitt ár. Um var að ræða framhald evrópskrar ihlutunar sem stýrt var af Ingu þar sem áhrif af fiski og hollum fitusýrum voru prófuð sem hluti af orkuminna fæði til að hjálpa of þungum að léttast.

Í annan stað var næringarfræðileg ihlutun meðal menntaskólanema sem fólst í fræðslu og samstarfi við starfsfólk mótuneyta skólans. Síðasta ihlutunin, sem fór fram í grunnskólum, var fléttuð inn í skólastarfið og var hún gerð í samvinnu við starfsfólk skóla og foreldra barnanna. Ihlutunin fólst í fræðslu til barna, foreldra og kennara, auk þess sem framboð á hollum mat var aukið