

Blóðsukur

Endamál

Endamálið við royndini er at kanna hvussu ymiskar kolvætukeldur ávirka okkara blóðsukur

Ástøði

At okkara blóðsukur er nøkunlunda støðugt er av alstórum týðningi fyri okkara likam. Tá ið vit eta, hugsa vit ikki altíð um hetta. Vit eta kanska ongan morgunmat onkran morgun, og eina skál av cocopops onkran annan morgun. Í báðum førum er ávirkanin á okkara blóðsukur ógvuslig. Tíbetur eru mekanismur í okkara kroppi, sum kunnu javnað blóðsukri. Brisið er ein kertil, sum umframt at framleiða kveikar inn í sodningarleiðina eisini framleiðis hormonir inn í blóðrensið. Hormonini eru glukagon og insulin. Insulin verður latið í blóðið, tá ið blóðsukrið er høgt, meðan glukagon verður skilt í blóðið, tá ið blóðsukrið er lágt. Insulin fær vøddakynur at taka upp sukrið og brenna tað, ella goyma tað sum glykogen. Feittkynur fáa eisini boð um at taka upp sukrið og gera tað um til fitievni. Glukagon ber boð til serliga livrakyknur og vøddakynur, um at kloyva glykogenið aftur til drúvusukur og lata tað í blóðið. Soleiðis verður okkara blóðsukur javnað. Hjá fólki við sukursjúku riggar hetta ikki sum tað skal. Tá er alneyðugt at eta soleiðis at blóðsukrið ikki sveiggjar ov mikið. Kolvætan sum vit eta kann hava øgiliga ymiska ávirkan á okkara blóðsukur. Ein sodavatn vil fáa okkara blóðsukur at hækka skjótt fyri síðani at fella líka skjótt aftur. Ein tallerkur av havragrýni hevur eina longri javnari ávirkan á blóðsukrið.

Tól og mannagongd

Blóðsukurmátari, tallerk, bestik, havragrýn, cocopops, corn flakes og rugbreyðflís

Úrslit

Blóðsukur	Cola (100 ml)	Havragrýn (100 g)	Cornfalkes (100 g)	Rugbreyð (1 flís)	cocopops (100 g)
áðrenn					
5 min					
10 min					
15 min					
25 min					
35 min					
50					
70					