

Hópvinna með texta

Lestu greinina og svo vinnur hópurinn eftirfarandi verkefni saman – lesið verkefnið yfir áður en þið hefjist handa. Þið getið skipst á að vera ritarar hópsins.

1. Hver er höfundur greinarinnar og hvenær var hún skrifuð?
2. Hvernig finnst ykkur titill greinarinnar? Er hann grípandi eða lýsandi?
3. Skiljið þið öll orð og orðasambönd sem fram koma í greininni? Ef ekki skuluð þið skrifa upp þau orð og orðasambönd sem vefjast fyrir ykkur og fletta upp á malid.is og/eða snara.is og finna út merkingu þeirra.
4. Hvað skiptist textinn í margar efnisgreinar? Finnið þið dæmi um góðar lykilstættir?
5. Hvaða orðflokkar eru algengastir í greininni? Nefnið þrjá orðflokkar og fjögur dæmi um orð af þeim orðflokkum.
6. Í greininni stendur: „Í kjölfarið snarbreytti hún mataræði sínu, tók að sneiða alfarið hjá unnum matvörum og borðaði fyrst og fremst ávexti og grænmeti.“ Hvað þýða undirstrikuðu orðin/orðasamböndin?
7. Hvað þýðir „heilkenni“? Flettið upp á malid.is – hvar á síðunni finnið þið upplýsingar sem ykkur gagnast?
8. Finnið orð í greininni sem getur merkt „vitleysa“?
9. Hvað þýðir orðið „skaðvaldur“ og hvernig er það búið til?
10. Hvað merkir orðasambandið „það er enginn fótur fyrir einhverju“? (Þið getið flett upp fótur á málið.is og valið þar „Íslenskt orðanet“ ... reynið sjálf að finna út hvar upplýsingarnar leynast.
11. Hvað merkir „að fá á sig óorð“?
12. Um hvað fjallar greinin?
13. Eruð þið sammála greinarhöfundi? Að hvaða leyti og hvers vegna? Að hvaða leyti ekki og hvers vegna?

Lífsstílsblogg og skaðsemi sjálfskipaðra heilsu-spámana

Sif Sigmarsdóttir skrifar 13.1.2018 (birtist í *Fréttablaðinu*)

Árið 1702 fluttist George Cheney, skoskur læknir, til Lundúna. Nokkrum árum síðar skrifaði hann metsölubók um heilsufar, *The English Malady*. Bókinni má lýsa sem lífsstílsbloggi átjándu aldar: „Þegar ég flutti til London breyttist lífsstíll minn ... Heilsu minni stórhraðaði á örfáum árum ... Ég fitnaði mikið, ég var alltaf móður, orkulítill og hálfðofinn.“ En síðan breytti hann mataræðinu og varð nýr maður. Ráð Cheney til lesenda sinna var að nærast á engu öðru en mjólk og grænmeti. Kúrinn sagði Cheney allra meina bót; hann læknaði gigt, krabbamein og andlega kvilla.

Hreint mataræði

„Veikindin höfðu gríðarleg áhrif á líf mitt,“ sagði Ella Mills Woodward, einn þekktasti matar-, lífsstíls- og heilsubótarbloggari Bretlands, í viðtali árið 2016. „Vinkonur mínar töluðu um strákana sem þær höfðu kysst kvöldið áður ... en það sem mér var efst í huga var hvort ég gæti staðið upprétt þá stundina.“

Í háskóla greindist Ella með það sem kallast á ensku postural tachycardia syndrome, heilkeni sem lýsir sér í auknum hjartslætti, svima, yfirliði, höfuðverk, ógleði og þreytu þegar sest er niður eða staðið er upp. Í kjölfarið snarbreytti hún mataræði sínu, tók að sneiða alfarið hjá unnum matvörum og borðaði fyrst og fremst ávexti og grænmeti. Hún kom á fót bloggi sem hún kallaði Ómótstæðileg Ella þar sem hún deildi reynslu sinni, uppskriftum og ráðum um hvernig öðlast mætti betri heilsu með því að borða eins og hún. Vinsældir bloggsins urðu miklar, matreiðslubækur hennar urðu metsölubækur og fyrr en varði var Ella orðin helsti forgöngumaður mataræðis sem kallað er „clean eating“ eða hreint mataræði.

Valhnetur lækna heilann

Dellur í mataræði eiga sér alda langa sögu. Erfitt er annað en að hlæja að breska grasfræðingnum William Coles sem á sautjándu öld taldi fólki trú um að fæða sem líktist ákveðnum líkamshlutum gæti læknað kvilla í þeim; þannig læknuðu valhnetur heilann og jurtin augnfró, sem þótti líkjast auga, var talin lækna augnsýkingar. Þau heilsubótarráð sem borin eru á borð fyrir okkur í dag eru þó mörg hver alveg jafnhlægileg.

Sjaldan rignir yfir okkur jafnmörgum hugmyndum að betri heilsu, betri lífsstíl og betri línum en í janúarmánuði. Oft eru þær færðar okkur í glansbúningi af fögrum og jafnvel frægum sendiboða. Samtök breskra

næringarfræðinga hafa nú tekið sig til og varað við skaðsemi þessara góðu ráða. Á dögunum gáfu þau út lista yfir heilsufarsráð og megrunarkúra fræga fólksins sem skal sérstaklega varast árið 2018. Helstu skaðvaldarnir voru taldir hráfæðis-vegan kúr sem Gwyneth Paltrow og Sting mæla með, basískt mataræði Söruh Ferguson, hertogaynju af York, og lágkolvetna ketógenískt mataræði sem Kim Kardashian aðhyllist.

Ein dæmisaga

En dellu-kúrar þessir eru ekki aðeins hlægilegir. Þeir eru skaðlegir. Á síðasta ári gerði Ella Mills Woodward tilraun til að segja skilið við „hreina mataræðið“ og afneitaði því í heimildarþætti í Breska ríkissjónvarpinu. Kúrin hafði þá fengið á sig óorð og verið harðlega gagnrýndur fyrir fullyrðingar um heilsubót og lækningarmátt sem enginn vísindalegur fótur var fyrir. Margir sem fylgdu kúrnum hættu að neyta mjólkurafurða sem leiddi til kalkskorts og beinþynningar. Kúrin var einnig talinn geta leitt til lysterstols hjá ungu fólki sem og orthorexiu, alvarlegrar árátthegðunar í tengslum við mat.

Þótt lífsstílsbloggara með þúsund vini á Instagram líði betur í eigin skinni eftir að hafa hætt að borða kolvetni, kjöt og sykur þýðir það ekki að áhrif mataræðisins séu vísindaleg staðreynd. Ein dæmisaga hefur ekkert tölfræðilegt sannleiksgildi þegar kemur að vísindalegri aðferðafræði. Bók Cheney um ágæti þess að nærast aðeins á mjólk og grænmeti kom út árið 1733. Í dag ættum við að vita betur. Ein öruggasta leiðin til að gæta að heilsunni árið 2018 er að sneiða hjá dellu-kúrunum sem andlegir uppvakningar átjándu aldar, hinir sjálfskipaðu heilsu-spámenn, prédika nú af jafnmiklum ákafa og þeir gera af vanþekkingu.