

## Pass deg for svartbrent grillmat

**Mattilsynet advarer nå nordmenn mot svartbrent grillmat.**

– Under grilling dannes det stoffer som er kreftframkallende og som en bør få i seg så lite som mulig av, sier rådgiver Anders Tharaldsen i Mattilsynet.

Mattilsynet gir derfor følgende grillråd for sommeren:

- Unngå å la flammer komme i direkte kontakt med maten. Grillingen bør først starte når kullet er glødende og grått på utsida.
- Unngå at fett fra grillmat drypper ned i grillen. Dette forårsaker røyk som tilfører maten PAH.
- Grill mindre fettrik mat.
- Grill ved lavere temperatur

over lengre tid.

- Sørg for rene lavasteiner i gassgrillen
- Plasser maten lenger vekk fra grillkull/grillelement.
- Indirekte grilling er lurt. Grill kort tid over varmekilden, flytt maten til et sted på grillen uten kull, og legg på lokk.

- Vend maten flere ganger under steking/grilling.
- Grill større kjøttstykker slik at overflaten blir mindre i forhold til volum.
- Mariner kjøtt på forhånd eller forkok i mikrobølgeovn.
- Sørg for god lufttilførsel under grillingen. (NTB)



**DEILIG, DEILIG**, men farlig, farlig. Foto: Adrian Øhrn Johansen



# Religiøse LEVER LENER

**VEKKELSE:** Ny forskning kan gi næring til vekkesmøtene: Religiøse er både gladere og mindre stresset enn andre mennesker, blir det hevdet.

Foto: Roger Wikstrøm/Expressen

**Et omfattende metasstudium viser at religiøse mennesker lever både bedre og lenger. De er gladere og mindre stresset.**

– Men vi må passe oss for å skrive ut gud på blå resept, sier Per Fugelli.

### OPIUM TIL FOLKET

Tekst: Tora Larsen Morset  
tora@db.no

– Dette er noe vi ikke kan ignorere. En stor mengde forskning viser at religiøse mennesker har flere sosiale forbindelser og flere positive følelser enn andre. Og kanskje er det religionen selv som er årsaken til at de har det bra, sier Harold Koenig, grunnlegger av Institutt for åndelighet, teologi og helse ved det amerikanske universitetet Duke.

#### Mindre kreft

Han har analysert 2500 undersøkelser som alle er publisert i sekulære tidsskrifter om psykologi, sosiologi og fysisk helse.

Etter fire års arbeid blir konklusjonene publisert på Oxford university press om to måneder.

Danske Videnskab.dk har fått en smakebit.

Blant eksemplene er et israelsk studie fra 1993 som viser at ortodokse jøder har 20 prosent mindre risiko for å dø av hjerte- og karsykdommer.

I Danmark viser en studie fra 2006 at danske kvinner som går i kirka med jevne mellomrom lever 2,6 år lenger enn andre kvinner. Et annet dansk studie viser at medlemmer av religiøse grupper har lavere risiko for å få kreft.

Mye av dette kan tilskrives livsstilen: Religiøse røyker gjerne mindre og drikker mindre alkohol.

Men undersøkelsen peker også på psykiske faktorer:

**Religiøse kjenner meningen med livet. De har mer håp og mindre stress, for eksempel på grunn av meditasjon.**

– Det ser ut til at følelsen av å være knyttet til en gud har en direkte effekt på våre følelser, at det påvirker sosial omgang og negative følelser og dermed også sunnhet og levetid, sier Koenig til Videnskab.dk.

– Men dette er en kontroversiell påstand, fordi gener, personlighet, miljø og det enkelte menneskes utvikling også påvirker. Husk at ikke-religiøse mennesker selvfølgelig kan leve lykkelig, sunt og lenge, understreker Koenig.

I Norge er en annet studie

om religion og helse under arbeid.

Torgeir Sørensen, stipendiat ved Det teologiske menighetsfakultet og Sykehuset innlandet, har sett på tall fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, og skriver på en artikkel om kirkegang og blodtrykk. Koenig er medforfatter av artikkelen.

– På populasjonsnivå ser vi at de som går mye i kirka, har litt lavere blodtrykk enn de som aldri går. Og det er gradienter – jo mer man går i kirka, jo lavere blodtrykk har man, sier Sørensen til Dagbladet.

#### Gud på blå resept

Sosialmedisiner Per Fugelli ser med interesse på studiene, men han advarer mot å trekke konklusjoner om nødvendigheten av religion.

– Vi må passe oss så vi ikke skriver ut gud på blå resept. Det blir feil dersom man skal holde seg med en gud på grunn av blodtrykket. Religion og helse er en kompleks sak, sier Fugelli.

Han peker på at religionen nok kan gi bedre mental helse for dem som er innenfor, men at den også kan skape problemer for dem som er utafør.

– Religion har vært kilden til mye faenskap, både når det gjelder samfunnets helse og rent personlig. Tenk på abortmotstanden og homohetsen, sier Fugelli.

**ØKERN BILAUKSJON**

**PRØVEKJØR OG GJØR ET BILKUPP  
HOS OSS I KVELD!**

**VI HOLDER LANGÅPENT FRA  
KL 09.00 TIL 19.00 - LYKKE TIL!**

**VI TILBYR 100% FINANSIERING  
+ GODE TILBUD PÅ FORSIKRING!**

Toppen av Ensjøveien v/ nr 10 TLF: 23 12 16 30  
Mandag - Torsdag kl 09 - 18 | Tirsdag kl 09 - 19 - Langåpent  
Fredag 09 - 17 | Lørdag 10 - 14

Studer markedsføring,  
innovasjon eller reiseliv.

Infomøte 27. mai

www.mh.no

  
Markedshøyskolen  
campus kristiania