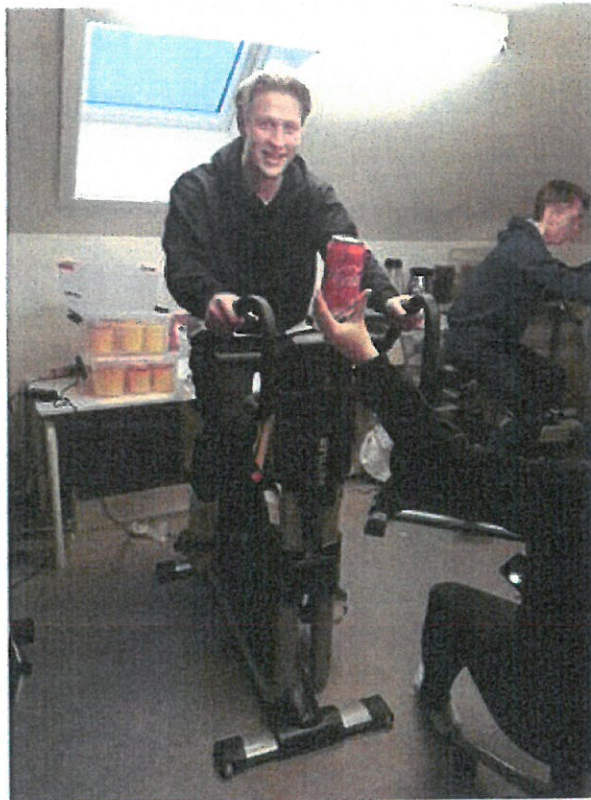


17. DECEMBER 2019

Elever blev testet: Derfor er nogle personer altid slanke



Selv om Marc Sander Jensen er i rigtig god form, er han nødt til at motionere meget for at tabe sig, mens personer med et højt hvilestofskifte kan holde slanke, selv om de spiser usundt og ikke rører sig synderligt.

DAGBLADET

Roskilde - 15. december 2019 kl. 12:44

Kontakt redaktionen: sndk@sn.dk

Nogen kan dårligt kigge på en kanelstang uden at tage på, mens andre vælter sig i burgere og pizza, uden at det kan ses på vægten, men hvorfor er det egentlig sådan? En gruppe hf-elever fra VUC Roskilde er for tiden i gang med et naturvidenskabeligt EU-støttet projekt, der fandt sit fokus, da en af pigerne undrede sig over, at hun

virkede ude af stand til at tage på.

Årsagen er, at der er en del variation i hvilestofskiftet hos mennesker.

- Det overraskede mig, at jeg ikke kan tage på, selv om jeg spiser ret usundt og ikke dyrker nogen form for sport. Jeg må have et højt hvilestofskifte, fandt vi ud af i undervisningen, siger Emilie Bjerregaard Sparwath, 20 år.

23-årige Marc Sander Jensen har også faget idræt C og med et kondital på 64, er han en af de bedst trænede i klassen. Han knoklede på kondicyklen, og efter 600 KJ var han blevet godt varm og fik en sodavand med samme mængde energi i.

Overraskelsen var stor, da det blev afsløret, at forskellen mellem »varme« og »kolde« personer var 3000 KJ per dag. Det vil sige, at dem med kolde hænder skulle løbe 10 km hver dag for at holde sig slanke eller skal holde sig fra et helt måltid uden dessert.

- Jeg blev overrasket over, hvor meget der egentlig skulle til, og hvor langt jeg skulle cykle for at få forbrændt bare 600 KJ, siger Marc Sander Jensen.

Som en af de andre aktiviteter blev hændernes temperatur målt siddende. En af eleverne med den højeste temperatur angav, at vedkommende kan spise rigtig meget og samtidig holde en undervægtig BMI (body mass index).

Fin slangehalskæde i sølv 60 cm x 1,4 mm	Flot BNH i sølv 45
255,-	6