

LEIÐ

MÁNUDAGUR 21. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Talið er öruggt fyrir fullorðna að neyta um 400 mg af koffíni á dag. Ætla má að mörkin fyrir börn og unglínga séu mun lægri. NORDICPHOTOS/GETTY

Léttu lifrinni
lífið!



Orkudrykkir eru ekki fyrir börn

Íslendingar sofa of lítið, eins og fram hefur komið. Koffinneysla hefur aukist en neysla á sífelld sterka koffín- eða orkudrykkjum er áhyggjuefni, sérstaklega á meðal barna og ungmenna sem eiga auðvelt með að nálgast þá. ➔2

Framhald af forsiðu →

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Samkvæmt Matvælaöryggisstofnun Evrópu þykir öruggt fyrir fullorðna að innbyrða 400 mg af koffíni á dag en samvarandi magn fæst úr fjórum espresso-bollum. Eftir það getur neyslan farið að hafa neikvæð áhrif og þegar hún nær um einu grammi getur fólk farið að upplifa ýmis eitrunareinkenni á borð við ógleði, svima, slappleika og skjálfta. Lægsti banvæni skammturinn sem vitað er um eru fimm grömm. Eins og gefur augaleið geta skammtar langt fyrir neðan eitrunarmörk haft óæskileg áhrif á svefn og liðan. „Eitt er að fullvaxta fullorðið fólk innbyrði mikið af koffíni. Annað gildir um börn og ungmenni en fáar rannsóknir liggja fyrir um áhrif þess á þau enda ekki siðferðislega verjandi að gefa börnum koffín til að kanna áhrifin. Það má þó leiða að því líkur að ef efnið hefur tiltekin áhrif á 80 kílóa fullvaxta karlmann séu þau mun meiri á 50 kílóa barn svo dæmi sé tekið og hafa menn líka séð ýmis óæskileg áhrif koma fram hjá þeim börnum og ungmennum sem vitað er að neyta koffíns,“ segir Þórhallur Ingi Halldórsson, prófessor við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands.

Hann segir sérstaklega umhugsunarvert að nú sé hægt að nálgast sterka koffíndrykki í næstu sjoppu eða matvöruverslun, en þeir innihalda þess utan oftast en ekki yfir-magn alls konar næringarefna sem geta í miklu magni haft neikvæð áhrif á heilsu. „Hér áður fyrr giltu um þetta strangar reglur og mátti koffínnihald í drykkjum, sem seldir voru í verslunum, ekki vera meira en það magn sem fannst í kóladykkjum. Síðar voru leyfðir orkudrykkir eins og Magic og Red bull en þeir innihalda um það bil 100 mg af koffíni per um það bil 300 ml dós sem er svipað magn og er í einum espresso-bolla. Margir af þeim sterkari drykkjum sem nú eru að koma á markað innihalda aftur á móti 180 til 200 mg af koffíni per dós eða svipað magn og er í tveimur bollum af espresso.“

Það sem er ólíkt með koffíndrykkjum og kaffi er að það er mun auðveldara að innbyrða mikið magn af orkudrykkjum á stuttum tíma en kaffi. „Kaffi er heitt og rammt en orkudrykkir kaldir og svalandi. Fæstir drekka þrjá heita kaffibolla í einum rykk og þeir sem leggja það á sig vita að það skilar sér fljótt í magaónotum. Það er aftur á móti alls ekki óhugsandi að drekka litra af orkudrykkjum



Bannað er að selja börnum undir 18 ára sterkustu orkudrykkina á markaði, en þeir fást margir hverjir í næstu matvöruverslun. NORDICPHOTOS/GETTY



Þórhallur Ingi Halldórsson, prófessor við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands.

á stuttum tíma og þá áður en líkaminn fer að gefa frá sér merki,“ segir Þórhallur.

Samkvæmt reglugerð má koffínmagn í orkudrykkjum á Íslandi ekki fara yfir 320 mg/l. Ef ætlunin er að framleiða, markaðssetja eða flytja inn orkudrykki þar sem heildarmagnid er meira þarf sérstakt leyfi frá Matvælastofnun. Þá er skylt að merkja orkudrykki sem innihalda 150 mg/l af koffíni eða meira með orðunum: „Inniheldur mikið af koffíni. Ekki æskilegt fyrir börn eða barnshafandi konur eða



Þórhallur segir nýmæli að halda þurfi vörum sem geti flokkast sem matvæli og fáist úti í búð frá börnum.

konur með barn á brjósti,“ og má ekki selja þá börnum yngri en 18 ára.

Þórhallur segir nýmæli að halda þurfi vörum sem geti flokkast sem matvæli og fáist úti í búð frá börnum en hingað til hefur það aðeins átt við um áfengi og sigarettur. Hann segist heldur ekki vita hvernig eftirliti sé háttað. „Ég held að það sé í það minnsta heldur auðvelt að nálgast þessar vörur, sé vilji til þess, og held að það sé flestum ljóst að orkudrykkja er neytt af börnum og unglíngum.“

Hann segir misjafnt hversu strangar reglur gilda um þessi mál í nágrannalöndunum. „Norðmenn hafa gengið nokkuð langt

“Ég held að það sé í það minnsta heldur auðvelt að nálgast þessar vörur, sé vilji til þess, og held að það sé flestum ljóst að orkudrykkja er neytt af börnum og unglíngum.”

í að halda þessu frá börnum og unglíngum sem er að mörgu leyti skynsamleg afstaða. Svíar eru aftur á móti afslappaðri, svo dæmi sé nefnt, en þar eru sumir þeirra sem eru á markaði hér framleiddir.“

Þórhallur segir alltaf matsatriði hvað eigi að hafa mikið vit fyrir fólki og hvað eigi að fara varlega og er stjórnvalda að ákveða það. Víða í Evrópu hafa þó verið gefin út tilmæli um að takmarka neyslu orkudrykkja og hefur sérstaklega verið varað við að blanda þeim í áfengi og neyta þeirra samhliða mikilli hreyfingu enda hefur það í einhverjum tilfellum valdið alvarlegum hjartsláttartruflunum og jafnvel dauða.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteinnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN

TILBOÐ Á VÖLDUM BÍLUM Í JANÚAR

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!



100% LÁN
CHEVROLET Captiva 7 manna. Árgerð 2012, ekinn 134 þ.KM, diesel, sjálfskiptur. Tilboð 1.780.000. Rnr.150847.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

Hjólbarðar

VAKA

ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta þvegillinn

5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Til sölu

Allt fyrir verslanir



Allt hjá okkur



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



geiri

www.geirihf.is



STÓREDHÚS

Til sölu



BÍLABORG

Stórhöfði 26 við Gullinbrú

Sími: 517 1111 www.bilaborg.is

NÝJIR OG NOTAÐIR BÍLAR

NÝJIR BÍLAR Á GÖMLU VERÐI

ALLT AÐ 90% FJÁRMÖGNUN Í BODI TÖKUM NOTAÐA BÍLA UPPÍ



SKODA Octavia Style 4x4

Sjálfskiptur, álfelgur, App connect, bluetooth, hraðastillir, loftkæling, hiti í sætum, armpúði, bakkmyndavél ofl. Verð 4.490 þús stgr. - Rnr.111662.



SKODA Octavia STW 1,6 Diesel

5 gírar, álfelgur, armpúði, fjarlægðarskynjarar að aftan, hiti í sætum, bluetooth, loftkæling. Verð 3.490.000. - Rnr.122346.



VW Golf 1.6 Diesel

Sjálfsk, álfelgur, bluetooth, App connect, hraðastillir, loftkæling, hiti í sætum ofl. Verð 3.490 þús stgr - Rnr.110875.



VW Golf 1.6 Diesel

5 gírar, bluetooth, loftkæling ofl. Verð 2.890 þús stgr. - Rnr.110826.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

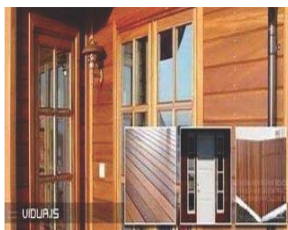
Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herbergi R108 húsgögn, þvottahús og eldhús. Sími 8661786. 60 þúsund

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS

Starfsmannþjónusta

551 5000

proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Tilkynningar

Tilkynningar

200 M. KRÓNA FASTEIGNATRYGGT LÁN ÓSKAST

Fasteignafélag á höfuðborgarsvæðinu leitar að 200 m króna skammtíma fjármögnun gegn traustu veði í fasteignum. Allt að 15 prósent vextir.

Upplýsingar í fasteignalan@esjafasteignir.is

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free, you may download it, copy it and give it away.

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um nýtt deiliskipulag og tillögur að breytingum á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að nýju og breyttu deiliskipulagi í Reykjavík.

Stekkjarbakki P73

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 19. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 10. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir Stekkjarbakka P73. Um er að ræða nýtt skipulag á svæðinu norðan Stekkjarbakka þar sem skilgreint er opið svæði og þróunarsvæði samkvæmt aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030. Í tillögunni eru skilgreindar nýjar lóðir, byggingareitir og hámarks byggingarmagn á svæðinu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Lautarvegur 20, 22, 24 og 26

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 12. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 10. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Neðan Sléttuvegar vegna lóðanna nr. 20, 22, 24 og 26 við Lautarveg. Í breytingunni felst að fjölga íbúðum úr fjórum í átta, tvær í hverri húseiningu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Kvosin

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 12. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 10. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Kvosarinnar. Í tillögunni felst breyting á afmörkun skipulagsins í samræmi við breytta afmörkun á skipulagi Austurhafnar. Breytingin er tilkomin vegna þess að ráðgert er að gera gömlu Steinbryggjuna sýnilega s.s. gera að torgsvæði, en svæðið skaraði tvenn skipulagsmörk. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hesthúsabyggð á Hólmsheiði, Almannadalur

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 12. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 10. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hesthúsabyggðar á Hólmsheiði, Almannadal. Í breytingunni felst að skipta hverri lóð við Fjargötu og Vegbrekku í fjórar lóðir þannig að eitt hús er á hverri lóð, kvöð er um lagnaleið að nýjum lóðarmörkum og Hringgerði vestan við Vegbrekku 7 er fært til samræmis við staðsetningu í raun. Bætt er við beitarhólfi vestan við hesthúsasvæðið. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Austurhöfn

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 12. desember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 10. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Austurhafnar. Í breytingunni felst að skipulagsreitir er minnkaður um 451 fm. við það að skipulagsmörk í Pósthússtræti eru færð nær lóðinni Austurbakka 2 svo þau verði 3 metra frá lóðarmörkum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Kirkjusandur - lóðir G, H og I

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 9. janúar 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 10. janúar 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Kirkjusands. Í breytingunni felst aukning á byggingarmagni, fjölgun íbúða, lagfæring á byggingarreitum, breyting á þakhalla, breyting á hámarksfjölda bílastæða. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14, 1. hæð**, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **21. janúar 2019 til og með 4. mars 2019**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 4. mars 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

21. janúar 2019
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Fréttamiðill til sölu



Til sölu er fréttamiðill sem að er starfræktur á netinu og gæti t.d. verið gefinn út í dagblaðaformi líka af nýjum eigendum.

Góður og tryggur fjöldi lesenda og vana á samfélagsmiðlum. Selst í heild eða að hluta.

Áhugasamir kaupendur, vinsamlega sendi allar upplýsingar á netfangið : Logmannsstofa@mail.com

Skipulagsauglýsing



Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að breytingu á eftirfarandi deiliskipulagsáætlun:

Breyting á deiliskipulagi Hvestuvirkjunar við Arnarfjörð.

Auglýst er tillaga að breytingu á deiliskipulagi, ásamt umhverfisskýrslu. Breytingin felur í sér að gert er ráð fyrir nýrri stíflu Hvestustíflu 2 og nýju stöðvarhúsi. Stíflan verður 25 m löng og hæsti punktur hennar verður í 18 m.y.s. Byggingarreitur stöðvarhúss verður 50 m². Uppsett afl virkjunar verður allt að 195 kW.

Tillagan ásamt umhverfisskýrslu liggur frammi á skrifstofu Vesturbýggðar, Aðalstræti 75, frá og með mánudeginum 21. janúar til 4. mars 2019.

Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbýggðar, **www.vesturbýggd.is**.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna til **4. mars 2019**.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Vesturbýggðar, Aðalstræti 75, 450 Patreksfirði.

Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.