

KARKKIPÄIVÄ DAGS FÖR GODIS CANDY TIME

Karin Widnäs – karinwidnas.fi – kwum.fi

KARKKIPÄIVÄ

Teokseni koostuu kahdestatoista erilaisista karkeista. Väripigmentein värjätyt *karkit* olen valmistanut posliinista, kivitavarasta ja kipsistä.

KARKKIPÄIVÄ on meillä Suomessa nimetty lauantaiksi. Sokeria runsaasti sisältävät makeiset eivät sovellu joka päivä nautittaviksi ja ihmiset saattavat pitää kerran viikossa niin sanottua karkkipäivää. Kansainvälistä karkkipäivää vietetään vuosittain huhtikuun 5. päivänä.

KARKKIPÄIVÄ-teokseni tarkoituksena on herättää mielihalua, mutta samalla kyseenalaistaa karamellien tarpeellisuuden.

Osa suomalaisista nauttivat suuria määriä monia lisäaineita sisältäviä makeisia muulloinkin, kuin karkkipäivinä. Tällöin lisäaineitakin saattaa tulla saaneeksi ADI-arvoa (Acceptable Daily Intake) ylittäviä määriä. Tutkimusten mukaan se on yksi syy nuorten ja lasten käytöshäiriöihin sekä ikääntyvien dementiaan.

Makeisia tulisi syödä vain harvoin, sillä ne ovat haitallisia hampaille ja köyhdyttävät ruokavaliota. Lakritsin sisältämät aineet nostavat verenpainetta, eikä esim. raskaana oleville suositella lakritsin syöntiä. Lasten ylivilkkäus johtuu usein karkin syönnin aiheuttamasta sokerihumalasta.

Joissakin väestötutkimuksissa on osoitettu, että tumma suklaa ja mahdollisesti sen flavonoidit voisivat alentaa verenpainetta tai kohottaa mielialaa. Suklaan säännöllisesti ja runsaasti syötynä ei ole kuitenkaan hyväksi. Tutkimusten mukaan suklaan syönnin jälkeen mieliala laskee yleensä entisestään.

Tärkeintä on, ettei makeisilla päivittäin korvata normaaleja aterioita ja välipaloja. Maltillisesti syötynä makeiset eivät varmaankaan ole haitaksi.

DAGS FÖR GODIS

Mitt konstverk består av 12 olika godis gjorda i porslin, stengods och gips som jag infärgat med färgpigment.

Lördagen brukar vara GODISDAG hos oss i Finland. Mycket sockerhaltiga sötsaker är inte bra att äta varje dag och därför brukar vi ha en godisdag i veckan. Man firar den internationella godisdagen årligen den 5. april.

Mitt konstverk DAGS FÖR GODIS är ämnat att vecka begär, men samtidigt ifrågasätta nödvändigheten av karameller. En del finländare äter stora mängder sötsaker som innehåller stora mängder tillsatsämnen även under andra dagar än godisdagar. Då kan det hända att man får

i sig en mängd som överstiger ADI-värdet (Acceptable Daily Intake). Enligt undersökningar är det en orsak till ungas och barnens beteendestörningar och åldringars demens.

Sötsaker borde man äta endast sällan, för de är skadliga för tänderna och leder till en utarmad kost. De ämnen som finns i lakrits höjer blodtrycket, och man rekommenderar inte lakrits under graviditeten. Barns överlevlighet beror ofta på den "socker fylla" som följer på intag av sötsaker.

I några undersökningar av folkgrupper har man påvisat att mörk choklad och möjligen dess flavonoider skulle kunna sänka blodtrycket och höja humöret. Det är emellertid inte bra att äta choklad regelbundet och i stora mängder. Enligt undersökningar sjunker humöret i allmänhet igen efteråt.

Det viktigaste är att inte alla dagar ersätta normal mat och mellanmål med sötsaker. Ett måttligt intag av godis är knappast till skada.

CANDY TIME

CANDY TIME consists of twelve different candies. The candies are made of porcelain, stoneware and plaster colored with pigments.

Candy Day is named Saturday in Finland. Sugar-rich confectionary is not suitable for everyday consumption, and people may have a so-called candy day once a week. The international CANDY DAY is celebrated annually on April 5th.

Some Finns consume large amounts of sweets containing many additives. In this case, the additives may also have been added exceeding the ADI (Acceptable Daily Intake). Research shows that it is one of the causes of behavioral disorders in adolescents and children, as well as dementia in elderly.

Sweets should not be eaten frequently, as they are harmful for the teeth and impoverish the diet. The substances in licorice raise blood pressure, and it is not recommended to eat licorice during pregnancy. Hyperactivity amongst kids is often caused by eating an over-dose of candy.

Investigations have shown that dark chocolate and possibly its flavonoids could possibly lower blood pressure or raise the mood. However, eating chocolate regularly and in abundance is not good. Investigations show that after having eaten chocolate, the mood usually drops further.

The most important thing is that sweets should not replace normal meals daily. When eaten in moderation, sweets are certainly not harmful.

