



“Αθώα” τα αβγά στην αύξηση της χοληστερίνης

Αθώνει τα αβγά και το ρόλο που παίζουν στην αύξηση της χοληστερίνης νέα έρευνα, οι συντάκτες της οποίας λένε ότι όχι μόνο δεν την αυξάνουν, αλλά αντίθετα τρώγοντας κανείς δύο αβγά την ημέρα μπορεί να τη ρίξει, αλλά και να χάσει βάρος.

Σύμφωνα με τη μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «The European Journal of Nutrition», όσοι καταναλώνουν δύο αβγά την ημέρα, στο πλαίσιο ισορροπημένης διατροφής, χάνουν βάρος και ρίχνουν και τα επίπεδα της χοληστερίνης. Ο δόκτωρ Μπρους Γκρίφιν του Πανεπιστημίου του Σάρεϊ, στη Βρετανία, χρησιμοποίησε εθελοντές για να αποδείξει τη θεωρία του. Έδινε δύο αβγά ημερησίως σε περίπου πενήντα υπέρβαρους για διάστημα δώδεκα εβδομάδων, ελέγχοντας παράλληλα τη διατροφή τους ώστε να είναι ολιγοθερμιδική.

Μια άλλη ομάδα έτρωγε επίσης με φειδώ, αλλά χωρίς να καταναλώνει αβγά. Οι εθελοντές και των δύο ομάδων έχασαν βάρος και μείωσαν τη χοληστερίνη τους, γεγονός που αποδεικνύει ότι τα αβγά όχι μόνον δεν είχαν αρνητική επίδραση, αλλά αντίθετα βοήθησαν. Επιβεβαιώνεται έτσι και η άποψη που θέλει τα κεκορεσμένα λιπαρά, όπως αυτά που υπάρχουν σε κέικ, μπισκότα, γλυκά και επεξεργασμένο κρέας, να ευθύνονται για την αύξηση της χοληστερίνης. Τα αβγά, αντίθετα, είναι τροφή με πολύ χαμηλά ποσοστά κεκορεσμένων λιπαρών.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ
“ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΕΩΣ”



**783 New Canterbury Rd.
Hurlstone Park,**

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϋ)

**Προσωπική εξυπηρέτηση από τον
ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ**

10792

ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ

**ΠΕΝΘΟΥΣ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ “ΚΟΣΜΟ”**

9550 1088

**Η χρέωση γίνεται
μόνο μία φορά
για όλες τις εκδόσεις
της εβδομάδας**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως ευχαριστήσουμε από βάθος καρδιάς όσους συμπαραστάθηκαν και συνεχίζουν να συμπαραστέκονται στο μεγάλο πόνο μας εξ' αιτίας του απροσδόκητου και αιφνιδίου θανάτου της αγαπημένης μας

**Γεωργίας
Χατζηδημητριάδη
(το γένος Αμπεριάδη)**



Ευχαριστούμε αυτούς:

- που παρακολούθησαν την κηδεία της
- κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια
- αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες
- ειδικές ευχαριστίες σε αυτούς που αναποκρινόμενοι στην έκκλησή μας πρόσφεραν στην μνήμη της στο WESTMEAD CHILDREN'S HOSPITAL χρήματα που ανήλθαν στο ποσό των \$1,845.

Αυτή η συμπαράσταση είναι βάλαμο ψυχής στις δύσκολες στιγμές που περνάμε.

*Με αγάπη και εκτίμηση
Η οικογένειά της.*

14170

ACROPOLIS
FUNERAL SERVICES

Tel: 95581770



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Street
Earlwood NSW 2206
Tel: 95581770

KOGARAH
18/5 Belgrave Street
Kogarah NSW 2217
Tel: 95876188

KINGSFORD
120-122 Gardeners Road
Kingsford NSW 2032
Tel: 96973199

11714

Dependable • Sincere • Dignified
(Wholly Australian owned and Family operated)



Euro Funeral Services
9759 9759
Available 24 Hours - Sydney Wide

Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειών
Many Cultures - One Funeral Home

10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Head office and Chapel
890 Canterbury Road
Roselands, 2196



7528

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:

- ΔΩΡΕΑΝ
 - Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία
 - ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.
 - Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές
- Τηλ. 1300 880 687,