

Αρτος και... ξερό ψωμί

Η επιλογή του κατάλληλου είδους, καθώς και ο επιλεκτικός συνδυασμός με άλλες τροφές όχι μόνο δεν μας παχαίνει, αλλά έχει και ευεργετική επίδραση στην υγεία μας.

Για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα η μανία περί της κακώς εννοούμενης «υγιεινής διατροφής» είχε οδηγήσει στον εξοστρακισμό του «παχυντικού» ψωμιού από το καθημερινό τραπέζι, ενώ πριν συμβεί αυτό, το λευκό ψωμί, το λεγόμενο «πολυτελείας», είχε καταλάβει περίοπτη θέση στις προτιμήσεις μας και δίπλα του το «χωριάτικο», για να καθησυχάζει τις οικολογικές μας ανησυχίες.

Ωστόσο, σε ό,τι αφορά την ευεργετική επίδραση κάθε είδους ψωμιού στην υγεία μας, δεν υπάρχει αμφιβολία: Καλύτερο -από οποιοδήποτε δημητριακό και αν παρασκευάζεται- είναι το ψωμί ολικής αλέσεως (ή έστω αυτό που περιλαμβάνει όσο το δυνατό μεγαλύτερη ποσότητα αλευριού ολικής αλέσεως). Ενας σπόρος δημητριακού αποτελείται από τη φλούδα (πίτουρο), το φύτρο και το ενδοσπέρμιο, το μέρος του πυρήνα απ όπου προέρχεται το άσπρο αλεύρι. Κατά τη διάρκεια της άλεσης τα τρία μέρη χωρίζονται και ξανασυνδυάζονται ανάλογα, προκειμένου να μας δώσουν διάφορους τύπους αλευριών.

Το λευκό ψωμί ή πολυτελείας φτιάχνεται από το λευκό αλεύρι (ραφινάρισμένο), το οποίο δεν περιέχει καθόλου πίτουρο και φύτρο. Σ αυτά τα δύο, όμως, βρίσκονται όλα τα θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, πρωτεΐνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, άπεπτες ίνες).

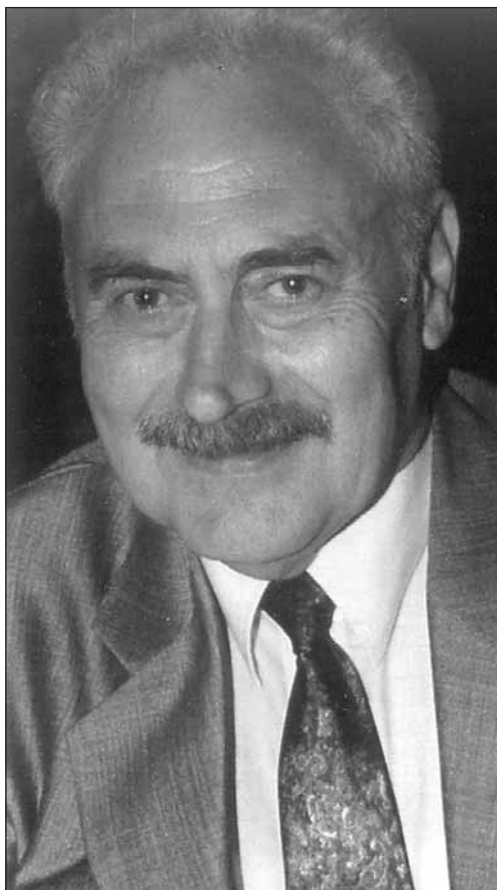
Αποτελεσματικότητα

Επομένως, τρώγοντας ψωμί ολικής αλέσεως (όπως και όλα τα αναποφλοίωτα δημητριακά) έχει αποδειχθεί ότι μειώνεται ο κίνδυνος προσβολής από καρκίνο, καρδιακά νοσήματα και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II (των ενηλίκων). Επίσης, αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά η δυσκοιλιότητα και διευκολύνεται ο έλεγχος του βάρους.

Το ψωμί ανήκει στους υδατάνθρακες. Αποτελείται κατά 65-80% από άμυλο και κατά 2,5% από απλά σάκχαρα (γλυκόζη, φρουκτόζη και ιδιαίτερα σουκρόζη), ενώ τα λιπαρά του δεν υπερβαίνουν το 5%.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα και παππού



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ετών 71
απο Βεργουβίτσα Αχαΐας

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την Κυριακή 23 Νοεμβρίου 2008, στον Ιερό Ναό του Αγίου Ταξιάρχη, 49-59 Holtermann St., Crows Nest, και ενώσουν μεθ' ημών τις προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Αγγελική, τα παιδιά Κατερίνα και Νικόλας, τα εγγόνια Σωτήρης και Κωνσταντίνος και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για φαγητό από την οικία μας, 115 Victoria Avenue, Chatswood.



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



• Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία

Πληρώστε την κηδεία με μηναίες δόσεις για δύο χρόνια.

• Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.

• Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.

• Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

• Δωρεάν λεωφορεία από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

ACROPOLIS FUNERAL SERVICES

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



• EARLWOOD - HEAD OFFICE
212 Homer St., Earlwood NSW 2206

9558 1770

• KOGARAH
18/5 Belgrave St., Kogarah NSW 2217

9587 6188

• KINGSFORD
120-122 Gardeners Rd.,
Kingsford NSW 2032

9697 3199

**Είμαστε στην διάθεσή
σας όλο το 24ώρο**

11714