

# Μύθοι και αλήθειες για τη διατροφή

**Β**ομβαρδιζόμαστε συνεχώς με τόσες πληροφορίες για την υγεία μας, συχνά αντικρουόμενες, που η προσπάθεια να διαχωρίσουμε την αλήθεια από τον μύθο φαντάζει πραγματικός άθλος. Πριν από λίγες ημέρες, μια νέα έρευνα μας ακύρωσε όλα αυτά που ξέραμε για τα αβγά και τη χοληστερίνη. Όμως, πόσα ακόμη πράγματα από αυτά που νομίζουμε ορθά για την υγεία μας δεν φέρουν κανένα αποτέλεσμα; Μήπως κάποιες στερήσεις στις οποίες υποβάλλουμε τον εαυτό μας στο όνομα της καλής κατάστασης είναι απλώς υπερβολές;

**1) Πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα δεν είναι αρκετά.**

**Λάθος:** η συγκεκριμένη ποσότητα έχει προκύψει από έρευνα που δείχνει ότι περίπου 400 γραμμάρια φρούτα και λαχανικά την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, καρκίνου και άλλων ασθενειών. Βέβαια, και περισσότερο να φάει κανείς σίγουρα δεν θα πάθει τίποτα.

**2) Η σοκολάτα προκαλεί στυράκια.**

**Λάθος:** η ακμή προκαλείται από ορμόνες και την επίδρασή τους στους σμηγματογόνους αδένες και όχι από τη δίαιτα. Ωστόσο, μια μη ισορροπημένη διατροφή μπορεί να κάνει την κατάσταση χειρότερη. Παρ' όλα αυτά, δεν έχει διαπιστωθεί άμεση σχέση της σοκολάτας με την ακμή.

**3) Η ζάχαρη κάνει τα παιδιά υπερδραστήρια.**

**Λάθος:** έρευνα που έγινε σε παιδιά στα οποία δίνονταν διαφορετικές ποσότητες ζάχαρης δεν έδειξε διαφοροποίηση στη συμπεριφορά αυτών που έπαιρναν περισσότερη ζάχαρη από εκείνα που είχαν λιγότερο... γλυκές συνήθειες.

**4) Η ζάχαρη προκαλεί διαβήτη.**

**Λάθος:** η εμφάνιση του διαβήτη στους ενήλικες είναι πολύ πιθανόν να προκληθεί από πολύ λιπαρή διατροφή. Γενικά, η υπερφαγία και η έλλειψη άσκησης είναι παράγοντες υψηλού κινδύνου.

**5) Η βιταμίνη C προφυλάσσει από το κρυολόγημα.**

**Λάθος:** η βιταμίνη αυτή χρειάζεται για τη σωστή

λειτουργία του οργανισμού και συγκεκριμένα των λευκών αιμοσφαιρίων, αλλά δεν μπορεί να μας θωρακίσει απέναντι στα κρυολογήματα. Η λήψη της βιταμίνης μπορεί να μειώσει τη διάρκεια των συμπτωμάτων, αλλά δεν είναι σε καμία περίπτωση θεραπεία.

**6) Το φαγητό το βράδυ μας παχαίνει.**

**Λάθος:** από μελέτες προέκυψε ότι αυτοί που τρώνε το γεύμα τους στις οκτώ το βράδυ δεν είναι πιο υπέρβαροι από εκείνους που τρώνε το μεγάλο γεύμα τους το μεσημέρι.

**7) Οι βιταμίνες δεν μας δίνουν περισσότερη ενέργεια.**

**Αλήθεια:** οι βιταμίνες δεν περιέχουν θερμίδες, οπότε, αν πάσχει κανείς από σοβαρή έλλειψη βιταμινών, η οποία δεν του επιτρέπει να επεξεργαστεί τα τρόφιμα επαρκώς για να τα μετατρέψει σε ενέργεια, τα επίπεδα της ενέργειάς του δεν θα αυξηθούν αν πάρει βιταμίνες.

**8) Τα ψάρια κάνουν καλό στον εγκέφαλο των αγέννητων μωρών.**

**Αλήθεια:** τα ψάρια περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και κυρίως DHA, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του εγκεφάλου των εμβρύων. Ωστόσο, η διατροφή με ψάρι μετά την εμβρυϊκή φάση μπορεί να κάνει καλό στην υγεία, ωστόσο δεν αυξάνει το IQ.

**ΤΑ ΚΑΡΟΤΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ**

Κι όμως, πιστέψτε το! Για την ακρίβεια, υπάρχει κάποια δόση αλήθειας σε αυτό, αφού τα καρότα είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνη Α. Αυτή η βιταμίνη ενισχύει τα φωτοευαίσθητα κύτταρα που ενισχύουν την όρασή μας στο σκοτάδι. Σχετικά με την όραση στο σκοτάδι πάντως οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η άποψη που επικρατεί, πως δηλαδή το διάβασμα στο ημίφως προκαλεί βλάβες στην όραση, είναι υπερβολική. Μπορεί να κουράζει τα μάτια, αλλά δεν προκαλεί μόνιμες βλάβες.



## ACROPOLIS

### FUNERAL SERVICES

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΪ

**EARLWOOD - HEAD OFFICE**  
212 Homer Str. NSW 2206  
**9558 1770**

14536



**ΚΟΓΑΡΑΧ**  
18/5 Belgrave Str. NSW 2217  
απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού  
**9587 6188**

**ΚΙΝΓΣΦΟΡΔ**  
120-122 Gardeners Rd. NSW 2032  
100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυριδώνα  
**9697 3199**

*Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο*



**ΚΟΣΜΑΣ ΒΙΚΥ ΜΙΧΑΛΗΣ**



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

**Euro Funeral Services**

**Τηλ. 9759 9759**

Στη διάθεσή σας για 24ώρες σε όλο το Σύνδεϋ

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ**

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδεϋ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**
- **Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες 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 απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

**Head Office and Chapel**

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150