

Πρωινό: το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας

Το πρωινό φαίνεται ότι αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, αφού παρέχει στον οργανισμό σύμφωνα με τους ειδικούς την απαιτούμενη ενέργεια και βασικά θρεπτικά συστατικά, μετά τη βραδινή αποχή από το φαγητό.

Ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό βοηθάει στην καλύτερη σωματική και πνευματική λειτουργία του οργανισμού και μας προσφέρει τη δυνατότητα να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων.

«Η κατανάλωση πρωινού διασφαλίζει την απρόσκοπτη παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών» δηλώνει η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος M.Sc., Ιωάννα Κατσαρόλη.

«Αντίθετα, η συστηματική παράλειψη πρωινού συχνά οδηγεί στην ανεπαρκή πρόσληψη ασβεστίου, σιδήρου, ψευδαργύρου και βιταμίνης

A και B6, η ανεπάρκεια των οποίων δεν αναπληρώνεται στα γεύματα που ακολουθούν.

Στους ενήλικες, και ιδιαίτερα στα παιδιά που τρώνε τακτικά δημητριακά ολικής αλέσεως, η ημερήσια πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης είναι χαμηλότερη και έχουν 2 έως 5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να καλύψουν τα 2/3 των συνιστώμενων ημερήσιων προσλήψεων στις περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα.

Επιπλέον, διατηρούν υψηλότερα επίπεδα βιταμινών B1, B2 και β-καροτένιου, ενώ έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, σε σύγκριση με εκείνους που ξεκινούν την ημέρα τους χωρίς πρωινό»

Υπάρχει πληθώρα βιβλιογραφικών δεδομένων, που καταδεικνύουν τη σχέση που υπάρχει μεταξύ της κατανάλωσης πρωινού και της διατήρησης ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Το πρωινό μπορεί να επηρεάσει θετικά τη μνήμη, κάτι που επιτυγχάνεται πιθανότατα με την αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

Φαίνεται ακόμη ότι οι έφηβοι που τρώνε ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό παρουσιάζουν μεγαλύτερη

ευστροφία και ικανότητα μάθησης, έχουν καλύτερη συμπεριφορά στην τάξη, δεν κουράζονται εύκολα και διατηρούν την απόδοσή τους σε υψηλά επίπεδα μέχρι το μεσημέρι.

Είναι πολύ σημαντικό βέβαια για να έχει ευεργετικές επιδράσεις το πρωινό να δίνουμε προσοχή στην ποιότητά του. Ένα καλό πρωινό θα πρέπει να καλύπτει περίπου το 1/4 των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

«Ένα ισορροπημένο πρωινό είναι απαραίτητο να παρέχει πρωτεΐνες, λίπος καλής ποιότητας με έμφαση στα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, υδατάνθρακες, καθώς και φυτικές ίνες, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, σίδηρο και ασβέστιο» σημειώνει η κ. Κατσαρόλη. «Καλό είναι να συνδυάζει τρόφιμα από την ομάδα του αμύλου (δημητριακά, ψωμί ή φρυγανιές ολικής άλεσης), της πρωτεΐνης (γάλα, γιαούρτι, αυγό, τυρί, ζαμπόν, γαλοπούλα) και βέβαια φρέσκα φρούτα ή χυμούς».

Μία έξυπνη τακτική για να μπορέσουν οι γονείς να μάθουν στα παιδιά τους να μην ξεκινάνε την ημέρα τους χωρίς να πάρουν ένα πλήρες πρωινό είναι να δίνουν το καλό παράδειγμα υιοθετώντας και οι ίδιοι αυτή την υγιεινή συνήθεια, που ούτως ή άλλως θα τους ωφελήσει.

Καλό είναι να επιλέγονται από κοινού τρόφιμα που αρέσουν σε όλη την οικογένεια και αν οι καθημερινές υποχρεώσεις τους το επιτρέπουν, να παίρνουν όλα τα μέλη της οικογένειας μαζί το πρωινό τους.

Το σημαντικότερο, όμως, είναι να υπάρχει διαθέσιμος χρόνος ώστε να μην καταναλώνετε το πρωινό σας γεύμα με βιασύνη. Μία καλή ιδέα είναι να ξυπνήσετε 15 λεπτά νωρίτερα για να μπορείτε να διαθέσετε αυτό το χρόνο στην προετοιμασία και την απόλαυση ενός υγιεινού και γευστικού πρωινού.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και θείου



ΜΑΡΚΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΑΛΛΙΑΝΟΥ

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 23 Αυγούστου 2009 εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου, 90 Newcastle St., Rose Bay και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Καλλιόπη. Τα τέκνα Αντώνης και Φωτεινή, Μελίνα και Βεν. Το εγγόνι Μάξιμος. Τα ξαδέλφια στην Ελλάδα: Ρέα και Σοφία. Τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χώλ της εκκλησίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

12865

Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσου του Τύπου ευχαριστήσουμε όσους έστειλαν λουλούδια, συλλυπητήριες κάρτες και όσους μας συμπαραστάθηκαν στην μεγάλη μας απώλεια. Επίσης, ευχαριστούμε όσους πρόσφεραν δωρεές στο Cancer Council. Επίσης, ευχαριστούμε την Ένωση Ελλήνων Λογοτεχνών και Καλλιτεχνών Αυστραλίας (ΕΕΛΚΑ) για την συμπαραστασή της στο βαρύ μας πένθος.

Εκ της οικογενείας



24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδνεϊ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτικά μουσικά και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155 και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές: (02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683