

Η σωστή διατροφή όπλο για την όραση!

Αν θέλετε να αργήσετε να φορέσετε γυαλιά οράσεως, τότε θα πρέπει να φροντίσετε από νωρίς για την προστασία των ματιών σας. Ποντάροντας στη σωστή διατροφή -και δεν εννοούμε μόνο τα καρότα- και επιλογή φακών κατά της υπεριώδους ακτινοβολίας, αυξάνετε τις πιθανότητες να μπορείτε να περνάτε την κλωστή μέσα από την τρύπα της βελόνας ακόμα και μετά τα 70 σας!

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, πολύτιμη για την προστασία της όρασης αποδεικνύεται η ζαφορά. Όπως διαπίστωσε η ερευνητρια Σίλβια Μπίσι από το Πανεπιστήμιο της Λ' Ακουίλα, το εν λόγω καρότο έχει την ιδιότητα να προλαμβάνει τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας, προστατεύοντας τους νευρώνες στον αμφιβληστροειδή που απορροφούν το φως, τους οποίους σκοτώνει σιγά-σιγά η ασθένεια.

«Αυτό που ανακαλύπτουμε στα ζώα είναι ότι η ζαφορά είναι κάτι παραπάνω από μία αντιοξειδωτική ουσία: δεδομένου ότι συμμετέχει στη ρύθμιση του μεταβολισμού των λιπαρών οξέων, μπορεί να προστατεύει τη μεμβράνη των φωτοϋποδοχέων σε συνθήκες στρες. Διαπιστώσαμε ακόμα ότι η ζαφορά προστατεύει το μάτι από τις βλάβες που προκαλεί η έκθεση στον ήλιο και καθυστερεί την εξέλιξη των γενετικών ασθενειών που οδηγούν σε πλήρη τύφλωση, όπως η χρωστική αμφιβληστροειδίτιδα».

Την ίδια στιγμή, άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από κάποια ωχροπάθεια (εκφύλιση των κυττάρων της ωχράς κηλίδας) δεν έχουν παρά να καταναλώνουν άφθονα μύρτιλλα, αφού οι ανθοκυανίνες των φρούτων αυτών επιβραδύνουν την πρόοδο της νόσου.

Σημαντική όμως αποδεικνύεται και η διατροφή στο σύνολό της. Δύο πρόσφατες συμπληρωματικές έρευνες σχετικά με τον

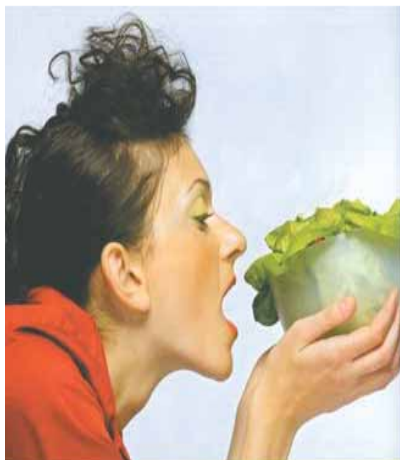
εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας, που δημοσιεύτηκαν στην επιθεώρηση «Archives of Ophthalmology», έδειξαν ότι η κατανάλωση ψαριού μία φορά τη βδομάδα μειώνει την εμφάνιση της νόσου κατά 31%, ενώ η κατανάλωσή του δύο φορές τη βδομάδα αυξάνει το ποσοστό σε 35%. Επιπλέον, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι μια διατροφή πλούσια σε βλαβερά λιπαρά οξέα σχετίζεται με αύξηση των περιπτώσεων εκφυλισμού κατά 76%, ενώ μια διατροφή που προβλέπει λιγότερα υδρογονοποιημένα λιπαρά σχετίζεται με μείωση της εμφάνισης της νόσου κατά 15%.

Σε ό,τι αφορά τις βλάβες που προκαλεί ο ήλιος στην όραση, οι ειδικοί εξηγούν ότι οι ηλιακές ακτίνες προκαλούν οξείδωση που μακροπρόθεσμα βλάπτει τη δομή του ματιού, γι' αυτό και κατά τη διάρκεια έκθεσης σε αυτές συστήνεται διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, δηλαδή άφθονη σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Πέρα όμως από απόθεμα αντιοξειδωτικών ουσιών, τα μάτια θα πρέπει να προστατεύονται και από φυσική ασπίδα, δηλαδή γυαλιά ηλίου. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι πιο ευαίσθητα είναι τα παιδιά, τα οποία συχνά εκτίθενται για πολλές ώρες στον ήλιο χωρίς να γνωρίζουν ότι με αυτό τον τρόπο καταστρέφουν τα σημεία του ματιού που αποδεικνύονται πιο ευάλωτα μεγαλώνοντας.

Ιδιαίτερα ευαίσθητα είναι και τα ανοιχτόχρωμα μάτια, λόγω μικρότερης παρουσίας χρωστικών ουσιών και άρα μειωμένης φυσικής προστασίας. Οι καλύτεροι φακοί είναι αυτοί που φέρουν την πιστοποίηση «CE» από τους παραγωγούς, που σημαίνει ότι φιλτράρουν αποτελεσματικά τις υπεριώδεις ακτίνες. Είναι σημαντικό όμως να φοριούνται σε κάθε έκθεση στο φυσικό φως, ακόμα και τις μέρες που έχει συννεφιά.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι δεν είναι όλα τα γυαλιά ηλίου ίδια. Σε γενικές γραμμές, αυτά που κυκλοφορούν στην αγορά μπλοκάρουν κατά 70% τις υπεριώδεις ακτίνες UVB και μέχρι 60% τις UVA. Αν όμως υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος παράγοντας κινδύνου -όπως πρόβλημα καταράκτη- τότε θα πρέπει να επιλέγονται ακόμα πιο προστατευτικοί φακοί με φίλτρα που φτάνουν να μπλοκάρουν έως και κατά 95% τις ακτίνες UVB. Αντιθέτως, καμία ιδιαίτερη βοήθεια δεν φαίνεται να προσφέρουν οι λεγόμενοι «φακοί ξεκούρασης», που συστήνονται συνήθως για όσους περνάνε πολλές ώρες μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.



**ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ;**

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας και γιαγιάς



ΕΥΔΟΚΙΑΣ ΛΟΥΠΟΥ

ετών 88

Καταγωγή: Σκόπελος, Μυτιλήνης

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της όπως προσέλθουν την Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου 2009 εις τον Ιερό Ναό Αγίου Στυλιανού, 808 The Kingsway, Gymea και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Τα τέκνα: Γρηγόρης και Κατίνα, Δημήτρης και Βασιλεία. Τα εγγόνια: Γιώργος, Αριστείδης, Βασίλης και Χρήστος και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 178 Fowler Rd., Illawong.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Με την ευκαιρία αυτή θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για τις θερμές εκφράσεις συμπάθειας που μας πρόσφεραν και την συμπαράστασή τους στην μεγάλη απώλειά μας. Επίσης, ευχαριστούμε όλους όσους παρακολούθησαν την κηδεία της, που έστειλαν λουλούδια, στεφάνια και συλλυπητήριες κάρτες.

Η οικογένειά της.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, θυγατέρας, αδελφής και θείας



ΜΑΡΙΑΣ ΣΑΒΒΙΔΟΥ

το γένος Ναζιρίδου
Ετών 50 από Σύνδνευ

Τρισάγιο θα ψαλεί την Δευτέρα 14 Σεπτεμβρίου 2009 και ώρα 7 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., (cnr. Flora St.), Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τρίτη 15 Σεπτεμβρίου 2009 και ώρα 11 π.μ. εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Cnr Isabel & Cecilia Sts., Belmore.

Η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος, Ιωάννης. Τα τέκνα: Λευτέρης και Χρυσάνθη. Η μητέρα, Χρυσάνθη Ναζιρίδου. Τα πεθερικά: Λευτέρης και Βασιλική Σαββίδου. Τα αδέρφια: Δήμητρα και Σεβαστός Ρωσσίδης, Λίζα και Στάθης Κατσιδίη, Περικλής Σαββίδης. Τα ανήψια: Βασίλης, Κατερίνα, Κώστας και Λευτέρης και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

Mediterranean Catering



☆☆☆☆☆

**Για κηδείες, μνημόσυνα
αναλαμβάνουμε τα φαγητά**

**Επίσης για γάμους, αρραβώνες, βαπτίσεις
ή οποιαδήποτε άλλη κοινωνική σας εκδήλωση.**

**Τηλεφωνείστε στον έμπειρο και γνωστό
Κώστα Τρεμπέλα στο 8596 7888 ή 0419 493 401.**

Διαθέτουμε αίθουσες σε όλες τις εκκλησίες
και χώλ από 30 μέχρι 1,500 άτομα.

12956

53-57 Burrows Rd., Alexandria • Τηλ. 8596 7888