

Το πεπόνι καταπολεμά στρες και κόπωση

Το νέο όπλο κατά του στρες είναι ένα φρούτο που συνοδεύει τα καλοκαίρια μας, το πεπόνι. Το βασικό συστατικό του, ένα ένζυμο που ονομάζεται υπεροξειδική δισμουτάση πιστεύεται ότι έχει ευεργετικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες που προλαμβάνουν τις βλάβες στους ιστούς. Εθελοντές που πήραν μια κάψουλα που περιείχε το ένζυμο ανέφεραν λιγότερα συμπτώματα στρες και κόπωσης, σε σχέση με εκείνους στους οποίους χορηγήθηκε ψευδοφάρμακο.

Επίσης, όπως προκύπτει από την έρευνα Γάλλων επιστημόνων που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Nutrition Journal», η πρόσληψη αυτού του ενζύμου εμφανίζεται να αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης, να μειώνει τα αισθήματα ανησυχίας και τον εκνευρισμό, αλλά και να αντιμετωπίζει τυχόν προβλήματα ύπνου. Τέλος, το ένζυμο πιστεύεται ότι μπορεί να βοηθήσει στην ελαχιστοποίηση των βλαβών που προκαλούνται από μια χημική διαδικασία γνωστή ως οξειδωτικό στρες, που απελευθερώνει τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες στους ιστούς του σώματος. «Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στο ψυχολογικό στρες και το ενδοκυτταρικό οξειδωτικό στρες. Θέλαμε να διαπιστώσουμε αν αυξάνοντας την ικανότητα του οργανισμού να αντιμετωπί-

σει τα οξειδωτικά στοιχεία, θα βοηθούσε τον καθέναν από εμάς να γλιτώσει τυχόν εξουθένωση. Θα είναι πολύ σημαντικό να επιβεβαιώσουμε αυτή την επίδραση και να κατανοήσουμε καλύτερα τη δράση των αντιοξειδωτικών στο στρες, σε περαιτέρω μελέτες» δηλώνει η Μαρί Αν Μιλεσί, επικεφαλής της έρευνας.

Το Top-10 αγχολυτικών τροφίμων

Το πεπόνι δεν είναι το μόνο που βοηθάει στην καταπολέμηση του στρες με την αντιοξειδωτική του δράση. Τα παρακάτω τρόφιμα μπορούν να αποδειχθούν επίσης βοηθητικά:

1 Σπαράγγια

Είναι γεμάτα από φολικό οξύ, μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β που σταθεροποιεί τη διάθεση. Οι βιταμίνες Β είναι απαραίτητες για τη δημιουργία σεροτονίνης, ενός χημικού που επιδρά άμεσα και με θετικό τρόπο στη διάθεση.

2 Μοσχάρι

Περιέχει υψηλά επίπεδα όχι μόνο βιταμινών Β, αλλά και ψευδαργύρου και σιδήρου, συστατικά τα οποία επίσης σταθεροποιούν τη διάθεση.

3 Γάλα

Είναι γεμάτο με αντιοξειδωτικά

και βιταμίνες Β2 και Β12 καθώς και από πρωτεΐνες και ασβέστιο. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ασβέστιο και μαγνήσιο καταπραΰνουν τους μυς.

5 Σοκολάτα

Περιέχει υδατάνθρακες που συμβάλλουν στην κυκλοφορία της τρυπτοφάνης, ενός αμινοξέος που παίζει ρόλο στην παραγωγή της ορμόνης της ευτυχίας, της σεροτονίνης, καθώς και μαγνήσιο, αλλά και φενυλεθυλαμίνη που έχει ίδια δομή με τις αμφεταμίνες στην αντικαταθλιπτική δράση.

5 Πορτοκάλια

Πλούσια σε βιταμίνη C, ένα αντιοξειδωτικό που καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες του στρες.

6 Αμύγδαλα

Πηγή βιταμίνης Β2 και Ε, μαγνησίου και ψευδαργύρου. Καταπολεμούν και αυτά τις ελεύθερες ρίζες, ενώ το μαγνήσιο καταπραΰνει τους μυς και ο ψευδάργυρος τονώνει το ανοσοποιητικό.

7 Βατόμουρα

Πλούσια σε βιταμίνη C και άλλα αντιοξειδωτικά.

8 Τόνος

Πηγή βιταμινών Β6 και Β12 καθώς και άπαχων πρωτεϊνών.

9 Ενισχυμένα δημητριακά

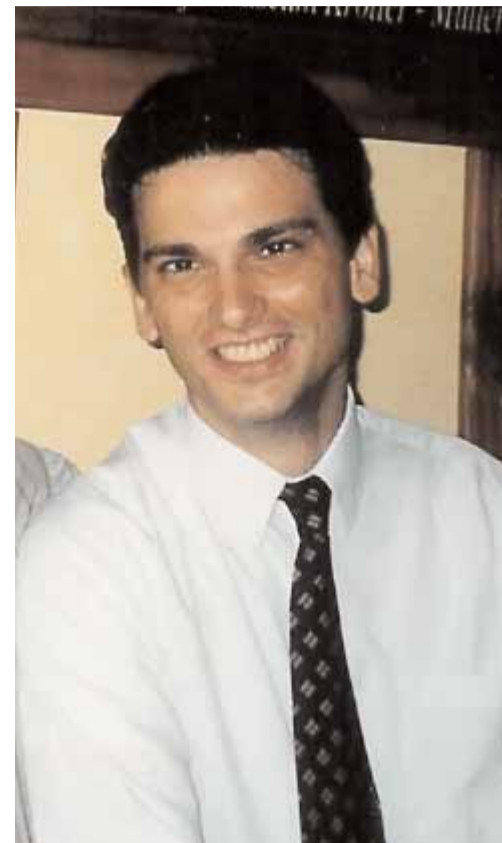
Τα ενισχυμένα με φολικό οξύ και άλλες βιταμίνες Β δημητριακά βοηθούν στη μείωση του στρες.

10 Πατάτες

Πλούσιες σε πολύπλοκους υδατάνθρακες, καταπραΰνουν το στρες αποκαθιστώντας τα επίπεδα σεροτονίνης.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες τριετές μνημόσυνο, υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του προσφιούς και πάντα αξέχαστου, συζύγου, πατέρα, γιου, αδελφού και γαμπρού.



ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΣΠΑΝΟΥ

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την Κυριακή 4 Οκτωβρίου 2009, εις τον Κοιμητηριακό Ναό του Αγίου Αθανασίου, Cnr Weekes & Carpenter Ave., Rookwood και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: σύζυγος Τζοάν (Ιωάννα), παιδιά: Ζωή και Δημητράκης, γονείς: Ζήσης και Νίκη, αδελφές: Τούλα και Μαρίνα, πεθερά Μαίρη Αναγνωστοπούλου, κουνιάδα Κλέα με τον συζυγό της Ρόκυ και παιδιά, βαπτισμιός Χριστόφορος, θεία Ελπίδα, θείος Απόστολος και παιδιά. Θείες και θείοι από Ελλάδα και Αμερική και λοιποί συγγενείς και φίλοι από Αυστραλία και Ελλάδα.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το Reflections στο Rookwood.

13091



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 Σύνδευ & 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, ποιοτική μουσική 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

9775