

Επιούσιος ο απαραίτητος

Ολοι ρωτούν αν παχαίνει το ψωμί... Όλες οι τροφές έχουν θερμίδες, όμως το κριτήριο επιλογής τους δεν πρέπει να είναι μόνο το θερμιδικό τους «φορτίο». Η διατροφική τους αξία κρίνεται συνολικά από το «πακέτο θρέψης και αντιοξειδωτικής δράσης», δηλαδή από τις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία, τις φυτικές ίνες και ιδιαίτερα από το αν περιέχουν πολλές και ποικίλες αντιοξειδωτικές ουσίες.



κίζουν ενάντια στην πρόωγη φθορά του οργανισμού. Δρουν αποτελεσματικά μαζί και μόνο σε σωστές αναλογίες μεταξύ τους. Το γήρας είναι μια αλυσιδωτή διεργασία με πολλούς κρίκους. Ο κάθε κρίκος αντιμετωπίζεται από κάποιο/α αντιοξειδωτικό/ά.

Εως ότου λυθεί αυτός ο Γόρδιος Δεσμός, θα συνεχίσουμε να γερνάμε. Μέχρι τότε, επιλέγουμε «φυσικά πακέτα αντιοξειδωτι-

κών», όπως τα ανακάλυψε η ιατρική παρατήρηση. Ενα από τα πολλά είναι το ψωμί ολικής αλέσεως.

Το ψωμί απελευθερώνει 240 θερμίδες στα 100 γρ. (3 φέτες). Μεταξύ ψωμιού ολικής αλέσεως και άσπρου -χωρίς πρόσθετα- υπάρχει μικρή θερμιδική διαφορά. Η διατροφική τους αξία, όμως, διαφέρει σημαντικά. Το ψωμί ολικής αλέσεως περιέχει βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέ-

ταλλα, καθώς και αρκετές φυτικές ίνες, που επιβραδύνουν την πέψη και προκαλούν έμμεσα αίσθημα κορεσμού.

Στην πραγματικότητα, πετυχαίνουν τη μη αιφνίδια αύξηση του σακχάρου στο αίμα. Επομένως, δεν προκαλούν αντιροπιστική υπερινσουλιναμία και βουλιμία. Οι ξαφνικές αυξομειώσεις του σακχάρου του αίματος (κατόπιν λήψης λευκού άρτου ή ζαχαρωτών) ανοίγουν την αυλαία της βουλιμίας, 3 ώρες αργότερα.

Ωστόσο, το ψωμί παχαίνει όταν συνδυάζεται με πολυθερμιδικά βούτυρα, μαργαρίνες, λάδια και σιρόπια. Οι λαοί που καταναλώνουν ψωμί ολικής στο πρωινό τους είναι αδύνατοι καθώς η κατανάλωσή του διατηρεί πράγματι το αίσθημα κορεσμού για αρκετές ώρες. Παρατήρηση που εκμεταλλεύονται οι παρασκευαστές δημητριακών. Ανεξάρτητα, βέβαια, αν για εμπορικούς λόγους προσφέρουν εύγευστα παχυντικά δημητριακά με τη συμπλήρωση προσθέτων. Το απλό ψωμί ολικής έχει λιγότερες θερμίδες από τα τυποποιημένα ψωμιά του τοστ ή των σνακ. Το ίδιο συμβαίνει και με τις φρυγανιές. Για επαλήθευση, προσέξτε τον πίνακα των θερμίδων και τα πρόσθετα που αναγράφονται στο πίσω μέρος κάθε πακέτου.

Πρόσφατη έρευνα στην Αγγλία έδειξε ότι η καθημερινή πρόσληψη 20 γρ. φυτικών ινών μειώνει κατά 36% τον κίνδυνο εμφράγματος, ενώ η ποσότητα των 40 γρ. μειώνει την απειλή κατά 40%.

Dr ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ NEWCASTLE

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



**ΙΩΑΝΝΑΣ
(JOAN SHIRLEY)
ΚΟΤΤΕΑΚΟΣ**

13113

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 25 Οκτωβρίου 2009 εις τον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου, Skelton St., Hamilton, Newcastle.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος, Τάκης Κοττεάκος. Τα τέκνα Γρηγόρης, Πέτρος, Μιχάλης, Γιάννης, Βασίλης, Ελένη.. Ο αδελφός Steven Webster. Το εγγονάκι και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως ευχαριστήσουμε και μέσω του Τύπου αυτούς που κατέθεσαν λουλούδια, αυτούς που προσέφεραν δωρεές εις μνήμην της, όσους παρακολούθησαν την κηδεία της και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν τη λύπη τους για τον θάνατο της προσφιούς μας και αιμνήστου ημών συζύγου, μητέρας, αδελφής και γιαγιάς ΙΩΑΝΝΑΣ ΚΟΤΤΕΑΚΟΥ.

Η οικογένειά της

Ο πόνος στην κίνηση «δείχνει» αρθρίτιδα

Σημάδια αρθρίτιδας είναι ο πόνος στην κίνηση ή την ψηλάφηση των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα αυτά πρέπει να μας οδηγούν αμέσως στον γιατρό, καθώς η έγκαιρη διάγνωση και έναρξη της θεραπείας ανακουφίζουν από τον πόνο και αποτρέπουν μόνιμες οστικές παραμορφώσεις, οι οποίες δυσκολεύουν την κινητικότητα του ασθενούς. Την προειδοποίηση αυτή απευθύνουν οι ειδικοί, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας, η οποία έχει ως κεντρικό μήνυμα «Αρθρίτιδα: Αντιμετωπίστε την έγκαιρα! Ζήστε καλύτερα».

Οι επιστήμονες σημειώνουν ότι η αρθρίτιδα είναι κλινικό χαρακτηριστικό πολλών ασθενειών. Οι αρθρώσεις μπορεί να παρουσιάζουν σημεία φλεγμονής όπως θερμότητα, ερυθρότητα, διόγκωση μαλακών μορίων, υπερτροφία του αρθρικού θυλάκου, αύξηση των αρθρικού υγρού και περιορισμό της κινητικότητας. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι το συχνότερο φλεγμονώδες ρευματικό νόσημα, το οποίο προσβάλλει άτομα ηλικίας 35 έως 55 ετών. Μπορεί, όμως, να εκδηλωθεί και σε άτομα άλλων ηλικιών, ακόμη και σε παιδιά. Η συχνότητά της στην Ελλάδα ανέρχεται στο 0,67% του ενήλικου γενικού πληθυσμού. Εκτιμάται ότι πάσχουν συνολικά περισσότεροι από 100.000 Έλληνες. Οι γυναίκες προσβάλλονται περίπου τρεις φορές συχνότερα από τους άνδρες. Η συχνότητά της αυξάνεται με την ηλικία με τη μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης να τοποθετείται μεταξύ της τέταρτης και της έκτης δεκαετίας της ζωής.

δηλωθεί και σε άτομα άλλων ηλικιών, ακόμη και σε παιδιά. Η συχνότητά της στην Ελλάδα ανέρχεται στο 0,67% του ενήλικου γενικού πληθυσμού. Εκτιμάται ότι πάσχουν συνολικά περισσότεροι από 100.000 Έλληνες. Οι γυναίκες προσβάλλονται περίπου τρεις φορές συχνότερα από τους άνδρες. Η συχνότητά της αυξάνεται με την ηλικία με τη μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης να τοποθετείται μεταξύ της τέταρτης και της έκτης δεκαετίας της ζωής.

**Πάνω από
100.000
Έλληνες
πάσχουν
από
ρευματοειδή
αρθρίτιδα**

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9550 1088**

*Η χρέωση γίνεται μόνο μία φορά
για όλες τις εκδόσεις
της εβδομάδας*

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ ΟΡΘΟΔΟΞΑ ΜΝΗΜΕΙΑ



371 Park Road Regents Park NSW 2143

**Τηλεφωνείτε
στη ΜΑΡΙΑ
ΚΙΝ: 0402 154 852**

Μεγάλη ποικιλία
σχεδίων και χρωμάτων

Ασυναγωνιστες τιμές

Κατασκευάζουμε μνημεία για όλα τα
κοιμητήρια του Σύδνεϋ, Wollongong
και Newcastle.

Τηλεφωνείτε στη Μαρία για ΕΠΙΣΚΕΨΗ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ και ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
email: dynastystone@yahoo.com.au