

Οι πρωταθλητές της διατροφής

Ντομάτες, φρούτα του δάσους, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί.

Μερικές από τις **δεκατέσσερις τροφές που κρατούν τα σκήπτρα στη διατροφική πυραμίδα**, επειδή ενισχύουν σημαντικά τον οργανισμό και διαδραματίζουν κι έναν ρόλο ασπίδας κατά ασθενειών, όπως ο καρκίνος, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, το Αλτσχάιμερ, ο διαβήτης. **Τροφές που από επιστημονικές μελέτες παίρνουν το πρωτάθλημα στη διατροφή.**

ΝΤΟΜΑΤΑ

Η ντομάτα, πλούσια σε λυκοπένιο, μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου προστάτη, αρκεί να καταναλώνεται δύο φορές εβδομαδιαίως. Το αντιοξειδωτικό αυτό εξουδετερώνει και τις ελεύθερες ρίζες των υπεριωδών ακτίνων και δρα ως αντιγηραντικό στο δέρμα.



ΟΣΠΡΙΑ

Πλούσια σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και μεταλλικά άλατα, όταν καταναλώνονται τακτικά προλαμβάνουν τον καρκίνο, κυρίως του κόλον, ευεργετούν το καρδιαγγειακό σύστημα και προλαμβάνουν τον διαβήτη.

ΜΠΡΟΚΟΛΟ

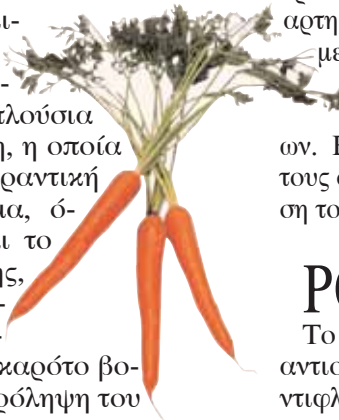
Όπως τα περισσότερα κλαμφοειδή (λάχανο, κουνουπίδι), το μπρόκολο έχει αντικαρκινική δράση χά-



ρη στις πολυφαινόλες και στη γλυκοζινάση που περιέχει, ουσίες που εμποδίζουν έναν καλοήγη όγκο να γίνει κακοήγης. Επίσης δρα ευεργετικά στην καρδιά.

ΚΑΡΟΤΟ

Έχει αντικαρκινική και αντιφλεγμονώδη δράση, γιατί είναι πλούσια σε βήτα καροτίνη, η οποία έχει και αντιγηραντική δράση στο δέρμα, όπως ακριβώς και το μάνγκο. Επίσης, χάρη σε μία ουσία που ονομάζεται falcarinol, το καρότο βοηθάει και στην πρόληψη του καρκίνου.



ΜΑΡΑΘΟ ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ

Διαθέτουν συστατικά που μπορούν να παραλύσουν τους μικροβίους δημιουργώντας ένα εχθρικό περιβάλλον για την ανάπτυξή τους. Επίσης δρουν και κατά της υπέρτασης, γιατί μπορούν να αντικαταστήσουν το αλάτι δίνοντας γεύση στα φαγητά.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ

Χάρη στις κατεχίνες εμποδίζει την παροχή αίματος στα καρκινικά κύτταρα, το οποίο χρειάζονται για να επιβιώσουν. Η καθημερινή κατανάλωσή του δρα προληπτικά κατά της νόσου Αλτσχάιμερ και των ασθενειών των στεφανιαίων αρτηριών.

ΚΑΝΕΛΑ

Το αρωματικό αυτό μπαχαρικό προλαμβάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη επειδή βελτιώνει την ανοχή της γλυκόζης από τον οργανισμό και προστατεύει τα αιμοφόρα αγγεία από βλάβες

που δημιουργούνται από τα πολλά σάκχαρα.

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Τα καρύδια, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια είναι πλούσια σε ωμέγα-3 και δρουν ευεργετικά στην καρδιά και στις αρτηρίες. Σύμφωνα με μελέτη, η καθημερινή κατανάλωση μικρής ποσότητας ξηρών καρπών μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Επίσης, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε σελήνιο επιβραδύνουν τη γήρανση του δέρματος.

ΡΟΔΙ

Το ρόδι έχει μεγάλη αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση εναντίον του καρκίνου, κυρίως του προστάτη, γιατί επιβραδύνει την ανάπτυξη των όγκων και μειώνει τον πολλαπλασιασμό τους και τον κίνδυνο υποτροπών.



ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ



Τα αποκαλούν και σουπερ φρούτα, αφού συνδυάζουν τρία είδη πολυφαινόλων, ισχυρά αντιοξειδωτικά που μπορούν να εμποδίσουν την αύξηση μεγάλου αριθμού καρκινικών κυττάρων. Ιδιαίτερα τα βατόμουρα του είδους κράνμπερι προλαμβάνουν μολύνσεις του ουροποιητικού συστήματος. Τα μύρτιλλαθεραπεύουν προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Όλες οι μέχρι τώρα μελέτες συναινούν ότι το αγνό παρθένο ελαιόλαδο

προλαμβάνει τον καρκίνο του κόλον και του προστάτη (σε ποσοστό μέχρι και 32%) και ευεργετεί την καρδιά πολλαπλά. Επιπλέον, οι πολυφαινόλες του προστατεύουν το δέρμα από τη γήρανση.

ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Το κακάο είναι μία από τις τροφές που περιέχει τα περισσότερα αντιοξειδωτικά, τα οποία βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος διαστέλλοντας τις αρτηρίες. Επίσης, οι πολυφαινόλες τους προλαμβάνουν τον κίνδυνο αύξησης αρτηριακής πίεσης και καρδιακών προβλημάτων.



ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Περιέχουν αντικαρκινικά ουσίες οι οποίες εμποδίζουν την αύξηση των όγκων, ιδιαίτερα του πεπτικού συστήματος, και μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου κατά 40-50%. Εξάλλου, είναι πλούσια σε βιταμίνες C και A που βοηθούν στην όραση και στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο ΣΟΥΠΕΡ ΗΡΩΑΣ

Το σκόρδο προστατεύει από καρκινογόνες ουσίες που περιέχονται σε τροφές, για παράδειγμα, στα ψημένα στα κάρβουνα κρέατα, και εμποδίζει την ανάπτυξη μικροβίων στο αίμα (λευχαιμία), το στομάχι, στα έντερα, στο στήθος, στον προστάτη. Επίσης, μειώνει την αρτηριακή πίεση και ευεργετεί την καρδιά.

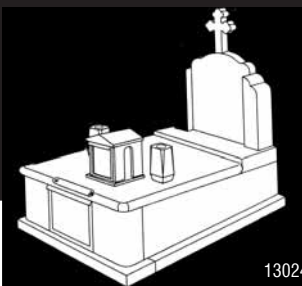


ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ ΟΡΘΟΔΟΞΑ ΜΝΗΜΕΙΑ



371 Park Road Regents Park NSW 2143

Τηλεφωνείστε
στη **ΜΑΡΙΑ**
κιν: **0402 154 852**



13024

Μεγάλη ποικιλία
σχεδίων και χρωμάτων

Ασυναγώνιστες τιμές

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

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

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

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