

Νέα δεδομένα για τη μείωση της χοληστερίνης

Η διατροφή φτωχή σε υδατάνθρακες είναι πολύ καλύτερη στην αύξηση της καλής χοληστερίνης, από αυτή με τα μειωμένα λιπαρά και τις δίαιτες απώλειας βάρους. Την ίδια στιγμή επιστήμονες συστήνουν την μέτρηση και ρύθμιση της χοληστερίνης από την ηλικία των 20 ετών.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, μία δίαιτα φτωχή σε υδατάνθρακες όχι απλώς αυξάνει την καλή χοληστερίνη, μειώνοντας την κακή, αλλά βοηθά και στη μείωση της πίεσης (μεγάλης, συστολικής).

Στο μικροσκοπιο της μελέτης τέθηκαν 153 άτομα που ακολούθησαν διατροφικές συνήθειες φτωχές σε υδατάνθρακες και 154 άτομα που κατανάλωναν τρόφιμα χαμηλών λιπαρών.

Η πρώτη ομάδα προσλάμβανε κάθε μέρα 20 γραμμάρια υδατανθράκων για 12 εβδομάδες και ακολούθως σταδιακά μέχρι να φτάσει στο επιθυμητό βάρος, ακολούθως διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, τρόφιμα ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά.

Η ομάδα που διατρεφόταν με χαμηλά λιπαρά απλώς δεν κατανάλωνε περισσότερες από 1.500 θερμίδες και 30% λίπος.

Και των δύο ομάδων τα μέλη παρακολούθησαν διαιτητικά προγράμματα συμπεριφοράς που επικεντρώνονταν στη σταθερότητα των προτιμήσεων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ομάδα διατροφής φτωχής σε υδατάνθρακες,



είχε ξεκάθαρη μείωση της πίεσης η οποία συντηρούνταν και δύο χρόνια αργότερα.

Επιπλέον, είχε ιδιαίτερα αυξημένη καλή χοληστερίνη (HDL) σε σχέση με την ομάδα που κατανάλωνε λίγα λιπαρά.

Οι ειδικοί προτείνουν σε υπέρβαρους και παχύσαρκους ενήλικες ότι να ακολουθήσουν δίαιτες φτωχές σε υδατάνθρακες, από τις δίαιτες με λίγα λιπαρά.

Μέτρηση πίεσης από την ηλικία των 20 ετών

Σε έρευνα που έγινε από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Φρανσίσκο, κατέληξε στο συμπέρασμα πως ακόμα και οι εικοσάχρονοι πρέπει μετρούν τη χοληστερίνη τους.

Οι ειδικοί εξηγούν πως η υψηλή χοληστερίνη ξεκινά το σχηματισμό πλακών στις αρτηρίες, δημιουργώντας αργότερα αρτηριοσκλήρυνση, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό.

Στη μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Annals of Internal Medicine», τέθηκαν υπό παρακολούθηση για 20 χρόνια, 3.200 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 έως 30 ετών.

«Συνήθως δεν ανησυχούμε πολύ για τον κίνδυνο που αντιμετωπίζει η καρδιά μας, μέχρι κάποιος να φτάσει στην μέση ηλικία, επειδή είναι σπάνιο να πάθει κανείς έμφραγμα όταν είναι νέος», εξηγεί ο υπεύθυνος της μελέτης δρ Πλέτσερ.

Ο ίδιος συμπληρώνει πως «η νεανική ηλικία όμως έχει επίσης σημασία. Τη ζημιά που κάνει κανείς τότε στις στεφανιαίες αρτηρίες του, θα τη βρει μπροστά του αργότερα».

Η μελέτη διαπίστωσε ότι όσοι έχουν υψηλά επίπεδα κακής χοληστερίνης (LDL) σε μικρή, σχετικά, ηλικία είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν καρδιοπάθεια αργότερα και αυτό θα συμβεί ανεξάρτητα με τη συγκέντρωση της χοληστερίνης που θα έχουν αργότερα στη ζωή τους.

Οι ερευνητές ανέφεραν ότι οι νέοι δεν είναι ανάγκη να παίρνουν φάρμακα για να ρίξουν το επίπεδο της χοληστερίνης τους, όμως πρέπει να ασκούνται σωματικά και να προσέχουν περισσότερο τι τρώνε. «Η δίαιτα και η άσκηση μπορεί να είναι πολύ πιο σημαντικές για τους νέους σε σχέση με τα φάρμακα που ρίχνουν την χοληστερίνη», δήλωσε ο Πλέτσερ.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, πάντως, συνιστά σε κάθε άτομο άνω των 20 ετών να κάνει εξέταση αίματος κάθε πέντε χρόνια για να ελέγχει τη χοληστερίνη του.

ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ" 9550 1088

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

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

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



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥ ΠΑΡΑΝΟΜΟΥ
από Πλάτανο Αιγιαλείας

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 8 Αυγούστου 2010 στον Ιερό Ναό της Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των. Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Βασιλική, τα τέκνα Σπήλιος και Παρασκευή, τα αδέρφια Ελένη και Κώστας, Γεώργιος και Παναγιώτα, Μηλιά, Βάσω και Γεώργιος, Μιχάλης και Κυριακή, τα ανήψια, τα βαπτιστήρια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χωλ της εκκλησίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και δια μέσω του Τύπου όσους παραβρέθηκαν στην κηδεία ή με οποιονδήποτε τρόπο μας συμπαροστάθηκαν στο βαρύ μας πένθος. Όσους έκαναν δωρεές στο Κολλέγιο της Αγίας Ευφημίας και όσους κατέθεσαν στεφάνια.

Εκ της οικογενείας.

11881

Reflections at Rookwood 02 9764 6088

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

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