

Ασπίδα η σοκολάτα για τις γυναικείες καρδιές

Λίγη, αλλά καλής ποιότητας, σοκολάτα μία ή δύο φορές την εβδομάδα μπορεί να προστατεύσει τις γυναίκες από καρδιακή ανεπάρκεια, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Επιστήμονες από το Ιατρικό Κέντρο Beth Israel Deaconess στη Βοστώνη ανέλυσαν στοιχεία από περίπου 32.000 γυναίκες άνω των 48 ετών, διαπιστώνοντας ότι η μετρημένη κατανάλωση σοκολάτας μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, ενώ η κατανάλωση περισσότερης ή λιγότερης δεν ήταν και τόσο ωφέλιμη.

Συγκεκριμένα, μία ή δύο μερίδες των 19 έως 30 γραμμαρίων την εβδομάδα ελάττωναν κατά 32% τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας. Το ποσοστό αυτό μειωνόταν στο 26% στις εθελόντριες που έτρωγαν μία έως τρεις μερίδες τον μήνα, ενώ μία μερίδα την ημέρα δεν παρείχε κανένα όφελος.

Οι γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη κατανάλωναν κυρίως σοκολάτες με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο: η μαύρη σοκολάτα περιέχει έως 75% κακάο, ενώ η μέση σοκολάτα γάλακτος μπορεί να έχει 20% ή και λιγότερο.

Προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει πως την υγεία της καρδιάς προστατεύουν τα φλαβονοειδή του κακάου- μια ομάδα θρεπτικών συστατικών τα οποία ανευρίσκονται σε υψηλότερα επίπεδα στη μαύρη σοκολάτα.



ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, γιαγιάς και προγιαγιάς



ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΣ ΘΕΟΔΟΥΛΟΥ

ετών 88

από Αθηαίνου Κύπρου

που απεβίωσε στις 12 Σεπτεμβρίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη, 16 Σεπτεμβρίου 2010 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Στυλιανού, 808 The Kingsway, Gymea, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Woronora.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Χρυστάλλα και Άγγελος, η νύφη Γεωργία, τα εγγόνια Steven, Michael, Patricia, Nikolas, Meropi και Andreas, τα δισέγγονα Luka, Angelo, Iliana, Arna, Aiden, Amelia και Christina.

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

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές
- **Ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιο αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΕΝΘΟΥΣ ΚΑΙ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"

9550 1088

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

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

Reflections at Rookwood 02 9764 6088