

## Το κρεμμύδι ρίχνει την «κακή» χοληστερίνη

Το ταπεινό κόκκινο κρεμμύδι μας προστατεύει από την καρδιοπάθεια επειδή ρίχνει την «κακή» χοληστερόλη, αφήνοντας ανέπαφη την «καλή», αναφέρουν επιστήμονες από το Χονγκ Κονγκ. Η «κακή» χοληστερόλη είναι η LDL, η οποία συσσωρεύεται στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών προκαλώντας στένωση και εμποδίζοντας έτσι την ροή του αίματος. Η «καλή» χοληστερόλη είναι η HDL, η οποία απομακρύνει την LDL από τις αρτηρίες, διευκολύνοντας την ροή του αίματος.

Η νέα μελέτη έγινε σε χάμστερ, τα οποία οι επιστήμονες τάζαν με πλούσια σε χοληστερόλη τροφή, δίνοντάς τους και πολτοποιημένο κόκκινο κρεμμύδι. Έπειτα από οκτώ εβδομάδες, τα ζώα παρουσίασαν μείωση της «κακής» χοληστερόλης τους κατά 20%, παρ' ό,τι έτρωγαν πάρα πολλή χοληστερόλη. Η «καλή» χοληστερόλη τους, όμως, δεν παρουσίασε μείωση.

Όπως δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ζεν Γιου Τσεν, από το Κινεζικό Πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ, πολλές προγενέστερες μελέτες έχουν συσχετίσει την κατανάλωση κόκκινων κρεμμυδιών με χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης. Ωστόσο, ο βιολογικός μηχανισμός της επίδρασής τους δεν είχε μελετηθεί κατά το παρελθόν. «Το εύρημα της νέας μελέτης υποστηρίζει την θεωρία ότι η συστηματική κατανάλωση κρεμμυδιών μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου», πρόσθεσε. Τα κόκκινα κρεμμύδια χρησιμοποιούνται ευρέως όχι μόνο στις μεσογειακές χώρες, αλλά και στην Ινδία και στη Μέση Ανατολή. Είναι πολύ πιο γλυκά απ' ό,τι τα λευκά που χρησιμοποιούνται ευρέως σε άλλες χώρες, όπως η Βρετανία, γι' αυτό και μπορούν να προστίθενται ωμά στις σαλάτες.

## Εναντίον και του καρκίνου

Εκτός από τις καρδιοπροστατευτικές ιδιότητές τους, μπορεί επίσης να ελαττώνουν και τον κίνδυνο καρκίνου. Στην Τζώρτζια των ΗΠΑ, λ.χ., όπου καταναλώνεται ευρέως μια ποικιλία κρεμμυδιού που λέγεται βιντέλια, τα κρούσματα καρκίνου του στομάχου που διαγιγνώσκονται είναι τα μισά απ' ό,τι ο τοπικός μέσος όρος όλων των άλλων καρκίνων μαζί. Αντίστοιχα στην Κίνα, όπου οι κάτοικοι καταναλώνουν τα περισσότερα κρεμμύδια και σκόρδα απ' ό,τι οποιοσδήποτε άλλος λαός, ο κίνδυνος αναπτύξεως καρκίνου του στομάχου είναι κατά 40% μειωμένος σε σύγκριση με τον υπόλοιπο κόσμο. Τα κρεμμύδια δρουν, τέλος, προστατευτικά και εναντίον του βήχα και του κρυολογήματος.

## ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε το θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και αδελφού



### ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΑΝΟΥ

ετών 82  
από Αθίνου Κύπρου  
που απεβίωσε στις 8 Οκτωβρίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή 15 Οκτωβρίου 2010 και ώρα 10.30 πμ εις τον Ιερό Ναό της Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown. Η δε σορός του θα ενταφιασθεί εις το νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Ανδρονίκη, τα τέκνα Αναστασία και Zoran, Κούλα, τα εγγόνια Chris, Aleks and Nikki, τα αδέρφια στην Αυστραλία Ανδρονίκη, στη Νότιο Αφρική Δέσποινα, τα ανήψια, εξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το χολ 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 σχέδιό 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

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia  
[www.deathandfuneralnotices.com.au](http://www.deathandfuneralnotices.com.au)

**Reflections at Rookwood 02 9764 6088**

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΕΝΘΟΥΣ  
ΚΑΙ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ  
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"**

**9550 1088**

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