



Λιγότερο αλάτι ως έφηβος, υγιής ενήλικας

Εάν οι έφηβοι μειώσουν την καθημερινή κατανάλωση αλατιού, θα μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων και εγκεφαλικών στην ενήλικη ζωή τους.

Χρησιμοποιώντας ένα υπολογιστικό μοντέλο προσομοίωσης, οι επιστήμονες υπολόγισαν πως μειώνοντας κατά 3.000 χιλιοστόγραμμα την πρόσληψη αλατιού την ημέρα στην εφηβική ηλικία, θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης υπέρτασης από 30% έως 43% στην ενήλικη ζωή.

Η ειδική υπογραμμίζουν

στη μελέτη τους πως η υπέρταση ή η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι η «πηγή» που προκαλεί καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Επιπλέον, μειώνεται από 7% έως 12% ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου, έως 14% ο κίνδυνος εμφράγματος και έως 6% ο κίνδυνος εγκεφαλικού.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συνιστά ως μέγιστη ημερήσια κατανάλωση αλατιού τα 1.500 χιλιοστόγραμμα, καθώς όπως διευκρινίζει οι νέοι καταναλώνουν περισσότερα από

3.800 την ημέρα.

Τα επεξεργασμένα και τα έτοιμα τρόφιμα περιέχουν συνήθως μεγάλη ποσότητα αλατιού.

«Το βασικό που πρέπει να γίνει από την εφηβική ηλικία, είναι να εκπαιδευτούμε ώστε η γεύσεις μας να μην χρειάζονται πολύ αλάτι», εξηγεί ο Kirsten Bibbins-Domingo υπεύθυνος της μελέτης από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Φρανσίσκο.

Η μελέτη παρουσιάστηκε στο επιστημονικό συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Καρδιολογίας.



Dynasty Stone Art

Μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα

dynastystone@yahoo.com.au

ΤΗΛ. 9787 6635

Επικοινωνήστε με την ΜΑΡΙΑ: ΚΙΝ. 0402 154 852



- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνείτε μας τελευταία, αφού πάρετε τιμές και από αλλού!
- Προσφέρουμε εγγύηση χωρίς περιορισμούς στα υλικά και στην κατασκευή.
- Στην περίπτωση που δυσκολεύεστε με τα αγγλικά, διαθέτουμε πολύγλωσσο προσωπικό για την εξυπηρέτησή σας.

371 Park Road, Regents Park NSW 2143

13643

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

Reflections at Rookwood 02 9764 6088



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεσή 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 από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150