

## Ο τοματοχυμός δυναμώνει τα οστά

Δύο ποτήρια τοματοχυμός την ημέρα μπορεί να δυναμώσουν τα οστά και να μειώσουν τον κίνδυνο αναπτύξεως οστεοπόρωσης, αναφέρουν канаδοί ερευνητές. Το όφελος πιστεύεται ότι οφείλεται σε μια αντιοξειδωτική ουσία της τομάτας.

Η ουσία είναι η λυκοπένη (ή λυκοπένιο), που ήδη έχει διαπιστωθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο αναπτύξεως καρκίνου του προστάτη και ότι προστατεύει από την καρδιοπάθεια.

Η οστεοπόρωση είναι πολύ συχνή. Υπολογίζεται ότι στην χώρα μας 400.000 γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών έχουν παραμορφώσεις στην σπονδυλική στήλη εξαιτίας της, ενώ άλλες 600.000 έχουν παθολογικά χαμηλή οστική πυκνότητα.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο, ζήτησαν από 60 μετεμνηνοπανισιές γυναίκες, ηλικίας 50 έως 60 ετών, να αφαιρέσουν για ένα μήνα από τη



διατροφή τους όλα τα τρόφιμα με τομάτα (από το ίδιο το λαχανικό έως κάθε είδους σάλτσα).

Αυτό είχε ως συνέπεια να αυξηθούν σημαντικά στο αίμα τους τα επίπεδα μιας χημικής ουσίας (λέγεται Ν-τελοπεπτιδίο), η οποία απελευθερώνεται όταν διασπάται η οστική μάζα.

Στη συνέχεια, οι γυναίκες χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες και έπιναν καθημερινά επί 4 μήνες δύο ποτήρια τοματοχυμό του εμπορίου που είθισται να περιέχει 15 mg λυκοπένη ή έναν εμπλουτισμένο τοματοχυμό (περιείχε 35 mg λυκοπένη) ή έπαιρναν κάψουλες λυκοπένης ή έπαιρναν κάψουλες από μία ανενεργή ουσία.

Οι γυναίκες που έπιναν έναν από τους χυμούς ή έπαιρναν τις κάψουλες λυκοπένης παρουσίασαν σημαντική μείωση των επιπέδων του Ν-τελοπεπτιδίου, ενώ αντιθέτως δεν παρουσίασαν καμία βελτίωση όσες έπαιρναν τις κάψουλες με την ανενεργή ουσία.

## Τι εξετάσεις πρέπει να κάνουν οι χορτοφάγοι

Όσοι ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή δεν πρέπει να περιορίζονται στα λαχανικά και την πίτσα με τυρί, προειδοποιεί η Επαγγελματική Ένωση Ιατρών Παιδών και Εφήβων της Γερμανίας (BVKJ), καθώς διατρέχουν κινδύνους για την υγεία τους.

«Οι εφηβοί που τρέφονται αποκλειστικά χορτοφαγικά πρέπει να επιλέγουν το φαγητό τους με ιδιαίτερη προσοχή», δηλώνει ο εκπρόσωπος της BVKJ, Ούλιχ Φέγκελερ, και υπογραμμίζει ότι η ημερήσια πρόσληψη σιδήρου σε αυτή την ηλικιακή ομάδα πρέπει να είναι ιδιαίτερα αυξημένη.

Επίσης, θα πρέπει να είναι σίγουροι ότι



η διατροφή τους περιλαμβάνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης, ψευδαργύρου, ιωδίου και ασβεστίου καθώς επίσης και βιταμίνες D, B2 και B12.

Ο σίδηρος παρέχεται στον οργανισμό από τροφές όπως είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα παντζάρια, το κάρδαμο, τα

ψάρια, τα αυγά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Ο οργανισμός απορροφά τον σίδηρο καλύτερα όταν στο φαγητό περιέχεται και βιταμίνη C, για παράδειγμα από πράσινες πιπεριές, κουνουπίδια, μπρόκολα και χυμό πορτοκαλιού.

Οι χορτοφάγοι που καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έχουν πρόβλημα πρόσληψης βιταμίνης B12 και ασβεστίου.

Για να ανταποκριθεί η διατροφή στις ανάγκες των εφήβων για τη βιταμίνη B2 πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση προϊόντα γαλακτος, τυρί, δημητριακά ολικής άλεσης, μανιτάρια, όσπρια, μπρόκολο και σπανάκι.

Το ψάρι και το τυρί είναι πολύ καλές πηγές ψευδαργύρου και ιωδίου που περιέχονται στα ψάρια της θάλασσας και στο ιωδιούχο αλάτι.

Ο οργανισμός συνθέτει τη βιταμίνη D όταν το σώμα εκτίθεται στην υπεριώδη ακτι-

νοβολία του ήλιου κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών περιόδων στην ύπαιθρο. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη D είναι τα ψάρια και το γάλα. Μια απλή αιματολογική εξέταση μπορεί να προσδιορίσει τα επίπεδα βιταμίνης D και σιδήρου στον οργανισμό.

«Οι τακτικές ιατρικές εξετάσεις είναι επιβεβλημένες για τους νεαρούς χορτοφάγους», τόνισε ο Φέγκελερ.

Συμπτώματα έλλειψης σιδήρου είναι η χλωμάδα, η κόουραση, η ανορεξία, τ' αδύνατα μαλλιά και νύχια, τα σκασίματα στις γωνίες των χειλιών, τα ξηρά χείλη και η συχνή εμφάνιση λοιμώξεων.

## Γυναίκες: Γιατί χρειάζονται λίγο αλκοόλ μετά τα 40

Ένα-δύο ποτά την ημέρα μετά τα 40 μπορεί να βοηθήσουν τις γυναίκες να φτάσουν πιο υγιείς στην τρίτη ηλικία, αποφεύγοντας καρδιοπάθεια, καρκίνο, εγκεφαλικά, κινητικά προβλήματα και φθορά της μνήμης, σύμφωνα με δύο νέες μελέτες.

Αν και η μετρούμενη κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως κρασιού έχει σχετιστεί με καλύτερη καρδιολογική υγεία ιδίως στους άντρες, η γενική δράση του στην υγεία σπανίως έχει διερευνηθεί. Το κενό αυτό θέλησαν να καλύψουν δύο ερευνητικές ομάδες από το Νοσοκομείο Brigham and Women στη Βοστώνη και το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν στοιχεία από μια μελέτη-ορόσημο που λέγεται Nurses' Health Study, άρχισε το 1976 και έκτοτε παρακο-

λουθεί την πορεία της υγείας περισσότερων από 200.000 γυναικών.

Στην πρώτη από τις νέες μελέτες, ο δρ Κι Σαν και οι συνεργάτες του από το Χάρβαρντ αξιολόγησαν την κατανάλωση αλκοόλ στη μέση ηλικία 14.000 γυναικών, οι οποίες έφτασαν στα 70 τους χρόνια.

Όπως διαπίστωσαν, οι 1.499 από αυτές έφτασαν στα 70 τους δίχως σοβαρά νοσήματα, όπως ο καρκίνος και η καρδιοπάθεια, και δίχως σωματικούς περιορισμούς ή προβλήματα μνήμης.

Αφού οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν όλους τους άλλους παράγοντες που θα μπορούσαν να εξηγούν την ευεξία τους, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες που στα 40 και στα 50 τους πίνουν ένα ή δύο ποτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας,

έχουν κατά 28% περισσότερες πιθανότητες να γεράσουν υγιείς σε σύγκριση με όσες δεν πίνουν καθόλου.

Στη δεύτερη μελέτη αναλύθηκε ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου σε 73.450 από τις εθελόντριες της Nurses' Health Study, οι οποίες δεν είχαν ούτε καρδιοπάθεια ούτε καρκίνο πριν από 34 χρόνια που δήλωσαν συμμετοχή σε αυτήν.

Συνολικά, 1.822 γυναίκες έπαθαν εγκεφαλικό στα χρόνια που πέρασαν - με τις γυναίκες που έπιναν λίγο αλκοόλ την ημέρα να διατρέχουν σημαντικά μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν ένα.

Και οι δύο μελέτες παρουσιάστηκαν στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Καρδιάς, που διεξήχθη την περασμένη εβδομάδα στο Σικάγο.

# 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

## 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

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**