



## Παχαίνει ο καφές;

**Π**όσες γυναίκες δεν έχουν θυσιάσει τον αγαπημένο τους καφέ στο βωμό μιας καλλίγραμμης σιλουέτας; Πόσες δεν έχουν δηλώσει με υπερηφάνεια στις φίλες τους ότι ξεκίνησαν δίαιτα κάνοντας ένα καθοριστικό πρώτο βήμα, «κόβοντας» τον καφέ;

Η «παχυντική» φύση του καφέ, ωστόσο, είναι από τους μεγαλύτερους μύθους που έχουν κυκλοφορήσει στον τομέα της διατροφής.

Στην παρανόηση αυτή συνέβαλε κατά κύριο λόγο η παρουσία ξενόφερτων τύπων καφέ στη χώρα μας, πλούσιων σε σιρόπι και σαντιγί, οι οποίοι σε καμία περίπτωση δε μπορούν να συγκριθούν με πιο «παραδοσιακά» είδη καφέ, καθώς η σύστασή τους πλησιάζει εκείνη ενός γλυκίσματος παρά ενός ροφήματος. Φυσικά ρόλο στη διάγκωση του μύθου έχει παίξει και το γεγονός ότι πολύς κόσμος προσθέτει μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και γάλακτος στον καφέ, αυξάνοντας σημαντικά το θερμιδικό του περιεχόμενο.

Στην πραγματικότητα όμως, ο καφές από μόνος του έχει μηδαμινές θερμίδες, γεγονός που σε καμία περίπτωση δεν συνάδει με το «κακό όνομα» που τον ακολουθεί εδώ και χρόνια.

Ένα φλιτζάνι σκέτου στιγμιαίου καφέ περιέχει περίπου 1 θερμίδα, συνεπώς η μέτρια κατανάλωσή του έχει σχεδόν μηδενική επίδραση στην ημερήσια ενεργειακή μας πρόσληψη. Επιπλέον, επειδή ο καφές περιέχει καφεΐνη, η οποία εκδηλώνει ήπια διεγερτική δράση στον οργανισμό, μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο μέσο ενίσχυσης της ενέργειας και της τόνωσης σε άτομα που ακολουθούν πρόγραμμα απώλειας βάρους.

# Η χειραψία μπορεί να δείξει πόσο θα ζήσουμε

Συχνά θεωρείται ένδειξη αυτοπεποίθησης, αλλά μια σφιχτή και δυνατή χειραψία μπορεί επίσης να αποτελεί ένδειξη ότι θα ζήσουμε πολλά και καλά χρόνια. Νέα μελέτη δείχνει πως όσοι σφίγγουν δυνατά το χέρι που απλώνεται προς το μέρος τους ζουν περισσότερο απ' ό,τι όσοι έχουν «χλιαρή» χειραψία.

**Α**λλες ενδείξεις μακροζωίας είναι η καλή ισορροπία, η δυνατότητα βάρδισης με γρήγορο ρυθμό και η ικανότητα να σηκώνεται κανείς εύκολα από την καρέκλα, αναφέρει η «Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση» (BMJ).

Η νέα μελέτη είναι η πρώτη του είδους που γίνεται και βασίζεται στην συνδυασμένη ανάλυση των ευρημάτων από 33 προγενέστερες μελέτες, οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί σε περισσότερους από 50.000 άντρες και γυναίκες από όλο τον κόσμο.

Η συνδυασμένη ανάλυση αποκαλύπτει ότι η δύναμη της χειραψίας σχετίζεται ξεκάθαρα με την μακροζωία, ακόμα και στους νέους.

Από τις 14 μελέτες που αξιολόγησαν την δύναμη της χειραψίας, οι ερευ-

νητές της νέας μελέτης κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όσοι έχουν την πιο αδύναμη χειραψία έχουν 70% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα σε σύγκριση με όσους έχουν πιο δυνατή. Και αυτό είναι ανεξάρτητο από το φύλο, την ηλικία και το μέγεθος του σώματος.

Παρόμοιο ήταν το συμπέρασμα και για άλλους «δείκτες της σωματικής ικανότητας», που εστιάζονται περισσότερο σε μεγάλης ηλικίας άτομα.

Όσοι λ.χ. περπατούν με αργό ρυθμό έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα απ' ό,τι όσοι περπατούν γρήγορα. Και όσοι βασανίζονται για να σηκωθούν από την καρέκλα έχουν διπλάσιες πιθανότητες πρόωρου θανάτου απ' ό,τι όσοι «πετάγονται» εύκολα από τη θέση τους.

Οι επιστήμονες από το Ιατρικό Ερευνητικό Συμβούλιο (MRC) της Βρετανίας που ανέλυσαν συνδυαστικά τις προηγούμενες μελέτες (αυτού του είδους η έρευνα λέγεται μετα-ανάλυση), λένε ότι τα ευρήματά τους μπορούν να έχουν αρκετές πιθανές εξηγήσεις.

Όπως λένε, υπάρχουν πολλά νοσήματα που επηρεάζουν την δύναμη, την ισορροπία και την κινητικότητα – και αρκετά από αυτά μειώνουν το προσδόκιμο επιβίωσης.



## 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 Σύδνεϋ & 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**