

Τα αμύγδαλα «διώχνουν» καρδιοπάθεια και διαβήτη

Αν θέλετε να αποφύγετε τον διαβήτη και την καρδιοπάθεια, εντάξτε λίγα αμύγδαλα στο καθημερινό διαιτολόγιό σας: μία νέα μελέτη δείχνει πως μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο εκδηλώσεως αυτών των νοσημάτων.

Αμερικανοί ερευνητές επιστράτευαν 65 πάσχοντες από προδιαβήτη για να μελετήσουν τις επιδράσεις μιας διατροφής πλούσιας σε αμύγδαλα.

Ο προδιαβήτης είναι πρόδρομος κατάσταση του διαβήτη, κατά την οποία ο οργανισμός παρουσιάζει μειωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη και έτσι τα επίπεδα του σακχάρου παραμένουν οριακά υψηλά.

Εάν δεν αναχαιτιστεί ο προδιαβήτης, μπορεί να εξελιχθεί σε σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος με τη σειρά του πρέπει να ρυθμίζεται σωστά, ειδικά, προκαλεί βλάβες στα ζωτικά όργανα, όπως η καρδιά.

Όπως γράφουν στην «Επιθεώρηση του Αμερικανικού Κολεγίου Διατροφής» (JACN) οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Ιατρικής & Οδοντιατρικής του Νιου Τζέρσι, που πραγματοποίησαν την μελέτη, οι εθελοντές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, η μία εκ των οποίων έτρωγε καθημερινά αμύγδαλα και η άλλη όχι.

Όπως έδειξε η μελέτη, όσοι έτρωγαν καθημερινά λίγα αμύγδαλα παρουσίασαν σημαντική αύξηση της ευαισθησίας του οργανισμού τους στην ινσουλίνη (είναι η ορμόνη που διασπά το σάκχαρο), καθώς και σημαντική μείωση των επιπέδων της της «κακής» (LDL) χοληστερόλης στο αίμα τους.

Η LDL είναι αυτή που συσσωρεύεται στις αρτηρίες προκαλώντας στένωση και οδηγώντας τελικά στην

καρδιοπάθεια, που αποτελεί την κύρια αιτία θανάτου των διαβητικών ασθενών.



ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και θείου



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΓΙΑΜΑ

ετών 78

από Πλωμάρι Λέσβου που απεβίωσε στις 6 Ιανουαρίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί την Δευτέρα, 10 Ιανουαρίου 2011 και ώρα 6.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τρίτη, 11 Ιανουαρίου 2011 και ώρα 1.30 μ.μ. στον Ιερό Ναό της Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Μαρία, τα τέκνα Γαβριήλ και Ευθυμία, Στράτος και Daye, Αντώνης και Ashley, τα εγγόνια, η αδελφή στην Ελλάδα Δέσποινα, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Reflections στο Rookwood.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Garvan Institute for Pancreatic Cancer.

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

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

9564 3288

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

Reflections at Rookwood 02 9764 6088