



Το «καλό» πρωινό παχαίνει

Μύθος είναι, σύμφωνα με γερμανούς επιστήμονες, ότι ένα καλό πρωινό κρατά το στομάχι γεμάτο και βοηθά στη μείωση πρόσληψης θερμίδων την υπόλοιπη ημέρα. Αποτέλεσμα: το «καλό» πρωινό παχαίνει.

Η μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Nutrition Journal, έδειξε πως τα άτομα που καταναλώναν μεγάλες μερίδες και πολλές θερμίδες για πρωινό, προκειμένου να τους «κρατήσει» την υπόλοιπη ημέρα, δεν είχαν το αναμενόμενο αποτέλεσμα.

Έτσι, οι επιστήμονες συστήνουν τη μείωση θερμίδων του πρωινού, σε όσους δυσκολεύονται να χάσουν βάρος.

Η Βρετανική Διαβητολογική Εταιρεία επισημαίνει πως το πρωινό είναι απαραίτητο για μία διατροφή με σωστό ισοζύγιο, καθώς ξεκινώντας την ημέρα με ένα υγιεινό γεύμα, συχνά συνδέεται με απώλεια βάρους.

Η ομάδα ειδικών από το Πανεπιστήμιο του Μονάχο παρακολούθησε περίπου 400 άτομα για δύο εβδομάδες.

Οι συμμετέχοντες κρατούσαν αναλυτικό ημερολόγιο για το τι έτρωγαν, τι ώρα και σε τι ποσότητα. Κάποιοι έτρωγαν «γενναίο» πρωινό, κάποιοι λίγο και κάποιοι άλλοι δεν έτρωγαν καθόλου.

Τα άτομα που καταναλώναν «γενναία» πρωινά, δηλαδή με 400 θερμίδες περισσότερες από αυτούς που έτρωγαν τα λίγο, προσλάμβαναν καθημερινά περίπου 400 θερμίδες περισσότερες.

«Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν πως τα άτομα καταναλώναν τις ίδιες ποσότητες μεσημεριανού και βραδινού, ασχέτως της ποσότητας του πρωινού», αναφέρει ο δρ Volker Schusdziarra, υπεύθυνος της μελέτης.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να καταργηθεί το πρωινό, καθώς όσοι το αποφεύγουν, τείνουν να «τσιμπούν» διάφορα σνακς κατά τη διάρκεια της ημέρας, συνήθεια άκρως παχυντική και ανθυγιεινή.

**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



Αξιοπίστο • Ελικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεσή σας για 24ώρες σε όλο το Σύδνεϋ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



• **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.***



**Ανοίξαμε
Νέο Γραφείο
στο 23 Regent
St., Kogarah**

• **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 απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150