



## Το πρόχειρο φαγητό μειώνει το IQ των παιδιών

Η διατροφή με πρόχειρα και επεξεργασμένα τρόφιμα, γεμάτα λίπη και ζάχαρη, έχει αρνητικές επιπτώσεις όχι μόνο στη σωματική υγεία των παιδιών αλλά και στη νοημοσύνη τους

Σύμφωνα με νέα βρετανική έρευνα οι τροφές αυτές μειώνουν τη νοημοσύνη των παιδιών αυξάνοντας τις πιθανότητες όταν μεγαλώσουν να έχουν κατά μέσο όρο ελαφρώς μικρότερο IQ.

Οι ερευνητές, υπό την Πολίν Έμετ της Σχολής Κοινωνικής Ιατρικής του πανεπιστημίου του Μπρίστολ, που δημοσίευσαν τα πορίσματά τους στο περιοδικό επιδημιολογίας "Journal of Epidemiology and Community Health" του Βρετανικού Ιατρικού Συλλόγου μελέτησαν σε βάθος χρόνου περίπου 14.000 παιδιά, γεννημένα τα έτη 1991 και 1992, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, στα τρία, τέσσερα, επτά και οκτώμισι χρόνια τους.

Οι γονείς των παιδιών κλήθηκαν να καταγράψουν αναλυτικά το είδος φαγητών και ποτών που καταναλάωναν τα παιδιά τους, ενώ στο τέλος (σε ηλικία οκτώμισι ετών) τα παιδιά έκαναν τεστ νοημοσύνης. Διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά στις επιδόσεις ανάμεσα στα παιδιά που έτρωγαν πολλά κατεργασμένα φαγητά με λίπη και ζάχαρη, σε σχέση με όσα έτρωγαν υγιεινές τροφές, με πολλές σαλάτες, φρούτα, λαχανικά και ρύζι. Το 20% των παι-

διών της πρώτης κατηγορίας, που έτρωγαν πιο ανθυγιεινά από όλους, είχαν κατά μέσο όρο δείκτη νοημοσύνης (IQ) 101, έναντι 106 του 20% των παιδιών που έτρωγαν πιο υγιεινά από όλους

«Η διαφορά δεν είναι τεράστια, είναι πολύ μικρή, όμως καθιστά αυτά τα παιδιά λιγότερο ικανά να τα βγάλουν πέρα στο σχολείο, καθώς και με διάφορα άλλα πράγματα στη ζωή τους» δήλωσε η Έμετ.

Η συσχέτιση της διατροφής με τη νοημοσύνη παραμένει ένα επίμαχο θέμα στους επιστημονικούς κύκλους, καθώς υπεισέρχονται και άλλοι παράγοντες, όπως το κοινωνικό και οικονομικό υπόβαθρο των παιδιών. Μια οικογένεια της ανώτερης ή της μεσαίας τάξης, για παράδειγμα, έχει την οικονομική δυνατότητα ή τη νοοτροπία να εφαρμόσει την ακριβότερη υγιεινή διατροφή, σε σχέση με μια φτωχότερη οικογένεια.

Όσον αφορά το γιατί μια ανθυγιεινή διατροφή μπορεί να υποσκάψει τη νοημοσύνη, η ερευνήτρια εκτίμησε ότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα με λίπη και ζάχαρη στερούνται σημαντικών βιταμινών και άλλων ουσιών ζωτικών για την ανάπτυξη του εγκεφάλου, οι οποίες παίζουν κρίσιμο ρόλο στην αρχή της παιδικής ηλικίας, καθώς ο εγκεφαλος μεγαλώνει με ταχύτερο ρυθμό τα πρώτα τρία χρόνια της ζωής του παιδιού.

## Αδυνατίστε τρώγοντας ψάρια

Η αντικατάσταση των κόκκινων κρεάτων με λιπαρά ψάρια 3-4 φορές εβδομαδιαίως επιφέρει ιδιαίτερα οφέλη στην καρδιά, στον εγκέφαλο, στη διάθεση αλλά και στο σωματικό μας βάρος.

Όπως επισημαίνουν Αυστραλοί ερευνητές, και μόνο αυτή η αντικατάσταση μπορεί να μας βοηθήσει να χάσουμε μέχρι δύο κιλά το μήνα, χωρίς να αλλάξουμε τίποτε άλλο στη διατροφή μας. Λόγω της μόλυνσης των θαλασσών, και να προτιμάμε τα μικρότερου μεγέθους, όπως π.χ. σαρδέλα και γαύρο.



Αξίопιστο • 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