



Η βιταμίνη C μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καταρράκτη

Οι ηλικιωμένοι που προσλαμβάνουν ελάχιστη βιταμίνη C από διατροφικές πηγές, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν καταρράκτη, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο Ophthalmology.

Ο καταρράκτης είναι η θόλωση του φυσικού φακού του ματιού. Ο φακός αυτός βρίσκεται πίσω από την κόρη και ονομάζεται κρυσταλλοειδής. Στην ουσία είναι αυτός που μας δίνει τη δυνατότητα να εστιάσουμε σε κάποιο σημείο, είτε μακριά είτε κοντά. Είναι το συχνότερο πρόβλημα όρασης στην τρίτη ηλικία και ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι με υψηλότερη κατανάλωση αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη C, διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης της πάθησης.

Αλλά οι μελέτες αυτές έχουν γίνει σε δυτικές χώρες και όχι σε χώρες με χαμηλό κατά κεφαλήν εισόδημα, όπου τα επίπεδα της ημερήσιας κατανάλωσης βιταμίνης C είναι χαμηλά και τα ποσοστά καταρράκτη ιδιαίτερα αυξημένα.

Στην παρούσα μελέτη οι ερευνητές της Σχολής Υγιεινής και Τροπικής Ιατρικής του Λονδίνου με επικεφαλής την Δρ Άστριντ Φλέτσερ εξέτασαν περισσότερους από 5.600 ενήλικες Ινδούς (60 ετών και άνω) για καταρράκτη. Επίσης τους ρώτησαν για την διατροφή τους και τον τρόπο ζωής

τους, ενώ έκαναν και μετρήσεις για τα επίπεδα της βιταμίνης C στο αίμα τους.

Συνολικά, σχεδόν το 73% των συμμετεχόντων έπασχε από καταρράκτη. Αλλά ο κίνδυνος μειωνόταν όσο αυξάνονταν τα επίπεδα πρόσληψης βιταμίνης C.

Στο ένα τέταρτο των ηλικιωμένων με τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης C, ο κίνδυνος καταρράκτη μειωνόταν κατά 39%, συγκριτικά με άτομα που είχαν τα ελάχιστα επίπεδα κατανάλωσης της συγκεκριμένης βιταμίνης. Η παρατήρηση ίσχυε ακόμη και όταν συνεκτιμήθηκαν παράγοντες όπως το εισόδημα, το κάπνισμα, η υπέρταση και ο διαβήτης.

Πάντως θα πρέπει να σημειωθεί ότι στον συγκεκριμένο πληθυσμό, η βιταμίνη C ήταν γενικά χαμηλή. Περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες έπασχαν από ανεπάρκεια βιταμίνης C και το 30% της ομάδας είχε συγκεντρώσεις κάτω από το όριο της ανίχνευσης της (2 μικρομόρια ανά λίτρο).

Ακόμη και στην ομάδα με τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης C στο αίμα, η ποσότητα ήταν 38 μικρομόρια ανά λίτρο. Σε μελέτες για τον καταρράκτη που έχουν γίνει στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής οι ομάδες ασθενών με υψηλή πρόσληψη βιταμίνης C, έχουν συνήθως 70 μικρομόρια ανά λίτρο.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης θυγατέρας, αδελφής και θείας



ΜΑΡΙΑΣ ΚΟΥΖΟΥΚΑ

ετών 46
από Σίδνεϊ
που απεβίωσε στις 31 Ιουλίου 2011

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί σήμερα Πέμπτη, 4 Αυγούστου 2011 και ώρα 1.30 μ.μ. στον Κοιμητηριακό Ναό του Αγίου Αθανασίου, Cnr Weekes & Carpenter Ave., Rookwood, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood. Οι τεθλιμμένοι: οι γονείς Ιωάννης και Κοκνή, τα αδέρφια Κοκόνια και Παντελής, Μιχάλης και Κατερίνα, τα ανήψια Νικόλαος, Μαρία και Danny, Daniel, Ιωνία και Ολυμπία.

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

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Friedreich Ataxia Association.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΛΟΥΜΑΚΗ

ετών 79
από Πειραιά
που απεβίωσε στις 29 Ιουλίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί σήμερα Πέμπτη, 4 Αυγούστου 2011 και ώρα 6.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί αύριο Παρασκευή, 5 Αυγούστου 2011 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Νεκταρίου, Cnr Railway Parade & Burleigh St., Burwood, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Λουκία, τα τέκνα Μαρία και Στέλιος, Ευγενία και Βασίλης, Δημήτρης, τα εγγόνια Κωνσταντίνος, Σοφία, Λουκία, Νικόλαος, Σπύρος, Νικόλαος και Γιάννα, η αδελφή στην Ελλάδα Πηγή, τα κουνιάδια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι στην Αυστραλία, Ελλάδα και Αργεντινή.

Για τον καφέ της παρηγοριάς, θα γίνει σχετική ανακοίνωση στην εκκλησία.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Lung Cancer.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

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 Σύνδεψ & 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: conn@greekradio.com.au

web: GREEK RADIO 1683