



Φρουτοχυμοί ένοχοι για καρκίνο;

Συνηθίζετε να ξεκινάτε τη μέρα σας υγιεινά, με μια γερή δόση ενέργειας και βιταμινών από ένα ποτήρι χυμού φρούτων; Ίσως ήρθε η ώρα να αναθεωρήσετε τις απόψεις σας. Αυτό τουλάχιστον συνιστά μια ομάδα ειδικών από την Αυστραλία, η οποία υποστηρίζει ότι η μεγάλη κατανάλωση φρουτοχυμών τελικά δεν κάνει και τόσο καλό στην υγεία μας αφού φαίνεται να συνδέεται με τον καρκίνο.

Ο κύριος "ένοχος", σύμφωνα με τα ευρήματα, ειδικά στους επεξεργασμένους φρουτοχυμούς, είναι η μεγάλη συγκέντρωση ζάχαρης η οποία φαίνεται να τους μετατρέπει από θεραπευτική "ασπίδα" για τον οργανισμό σε παράγοντα ανάπτυξης ορισμένων καρκινικών όγκων.

Επιπλέον, όπως ανακάλυψαν οι Αυστραλοί ερευνητές, μετά την επεξεργασία και τη συσκευασία τους, τα φρούτα που αποτελούν την πρώτη ύλη για την παρασκευή των χυμών χάνουν πολλά από τα αντικαρκινικά συστατικά τους. Άλλοι ειδικοί ωστόσο μιλώντας σε διεθνή μέσα ενημέρωσης, επισημαίνουν ότι η "ανατριπτική" μελέτη είναι πολύ μικρή και τονίζουν ότι το ζήτημα χρειάζεται περισσότερη και λεπτομερέστερη διερεύνηση.

Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Περθ στην Αυστραλία θέλησαν να διερευνήσουν τον ρόλο διαφόρων φρούτων, λαχανικών και χυμών στην πρόληψη των διαφορετικών τύπων του καρκίνου των εντέρων. Εξέτασαν τις διατροφικές συνήθειες 2.200 ενηλίκων από τους οποίους ζήτησαν να συμπληρώσουν ένα λεπτομερές ερωτηματολόγιο σχετικά με το καθη-

μερινό διαιτολόγιό τους. Στη συνέχεια τους παρακολούθησαν επί δύο χρόνια προκειμένου να δουν πόσοι από αυτούς θα εμφάνιζαν κάποια μορφή καρκίνου των εντέρων.

Όπως ήταν αναμενόμενο, είδαν ότι να τρώει κανείς καθημερινά μήλα, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο ή κουνουπίδι μειώνει κατά πολύ την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου στα έντερα. Διαπίστωσαν ωστόσο ότι όσοι εθελοντές έπιναν πολλούς χυμούς φρούτων αντιμετώπιζαν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου. Συγκεκριμένα, όπως περιγράφει η σχετική δημοσίευση στο έντυπο "Journal of the American Dietetic Association", όσοι έπιναν περισσότερα από τρία ποτήρια χυμού την ημέρα είχαν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο του ορθού.

Οι ερευνητές τόνισαν επίσης ότι μεγάλο μέρος των φυτικών ινών, της βιταμίνης C και των αντιοξειδωτικών που περιέχουν τα φρούτα και θεωρείται ότι προστατεύουν από τους καρκίνους του εντέρου χάνονται κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας των χυμών.

Αξίζει να σημειωθεί ότι πριν από μερικούς μήνες μια ομάδα ερευνητών από το Πανεπιστήμιο του Μπράνκορ στην Ουαλία είχε επίσης αμφισβητήσει τις "υγιεινές" ιδιότητες των χυμών εξ αιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη. Οι Βρετανοί επιστήμονες συνιστούσαν μάλιστα να προτιμάται η κατανάλωση φρέσκων ή αποξηραμένων φρούτων τονίζοντας ότι ακόμη και ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένου χυμού μπορεί να περιέχει ως και πέντε κουταλιές ζάχαρη.

28χρονος στο εδώλιο για τον φόνο αγοριού

Η αστυνομία του Σίδνεϊ συνέλαβε προχθές έναν άντρα 28 χρόνων, με την κατηγορία της δολοφονίας ενός δέχρονου αγοριού. Ο άτυχος Tanilla Warrick-Deaves είχε βρεθεί με σοβαρά τραύματα σε σπίτι της περιοχής Watanobbi στις 27 Αυγούστου και μεταφέρθηκε επείγοντως στο νοσοκομείο του Γουάιουγκ, όπου όμως υπέκυψε τελικά στο μοιραίο.

Μετά από έρευνες η αστυνομία συνέλαβε προχθές έναν άντρα ηλικίας 28 χρόνων στον οποίο άσκησε ποινική δίωξη για τον φόνο του αγοριού.

Αστυνομικοί πυροβόλησαν και τραυμάτισαν 19χρονο

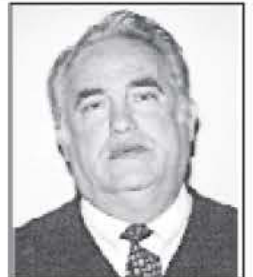
Σε σοβαρή κατάσταση στο νοσοκομείο νοσηλεύεται ο 19χρονος τον οποίο πυροβόλησαν δύο αστυνομικοί στο στομάχι, τα ξημερώματα της περασμένης Δευτέρας, έξω από το σπίτι του στο δυτικό Σίδνεϊ.

Ο υπαρχηγός της Αστυνομίας της Ν.Ν.Ο., Νικ Κάλδας, είπε ότι η αστυνομία θα ανακρίνει τον 19χρονο μόλις το επιτρέψει η κατάσταση της υγείας του και θα εξακριβωθεί πως ακριβώς εκτυλίχθηκαν τα γεγονότα που οδήγησαν στον τραυματισμό του. Ο 19χρονος ονομάζεται Τζάστιν ΜακΜάστερ.

Να σημειωθεί ότι η αστυνομία κλήθηκε σε σπίτι της περιοχής Colyton, όταν απειλήθηκε η ζωή μιας γυναίκας από τρεις άντρες που είχαν εισβάλει στο σπίτι της.

totalmotors
ROCKDALE

Ο γνωστός στην ελληνική παροικία **Κώστας Τζαβέλλας** ανακοινώνει στην εκλεκτή πελατεία του ότι **μετακόμισε** από την City Ford Rockdale στην καινούργια θυγατρική εταιρεία **Total Motors**.



Εκεί θα σας εξυπηρετήσει, με την πολυετή πείρα του. Μεγάλη συλλογή από μεταχειρισμένα αυτοκίνητα σε άριστη κατάσταση.



ΚΩΣΤΑΣ ΤΖΑΒΕΛΛΑΣ

Τηλ. 8577 4122 Mob. 0407 182 938
273 - 291 Princes Hwy, Rockdale
ctzavellas@totalmotors.com.au

12567

ΔΑΝΕΙΑ LOANS

Δανεια για όλες τις ανάγκες και στα μετρα σας

6.29%
3 YEAR
FIXED
HOME LOAN*

HOME LOANS FROM
6.67%
VARIABLE*

HOME LOANS UP TO
95% LVR
NO GENUINE
SAVINGS REQUIRED*

2 YEAR FIXED
COMMERCIAL LOANS
6.73% p.a.*

* Conditions Apply. Apply within for more information.

Construction & Development Loans Available*

NO BAS - LO DOC LOANS

- First Home Buyers
 - Home Loans
 - Lo-doc Loans
 - Commercial loans
 - Car & equipment leasing
 - Re-finance
 - 2nd Mortgages / Caveat Loans
 - Δανεια χωρίς TAX RETURNS loans
 - Δανεια με προβληματα CRAA or DEFAULT ΙΣΤΟΡΙΚΟ
- Tel 02 8507 3000**
Mob 0424 800 600
Fax 02 9713 9222
email loans@astrafinance.com.au
- Level 2, Suite 203**
118 Great North Road
Five Dock NSW, 2046

astrafinance