

Οι καυτερές πιπεριές κάνουν καλό στην καρδιά

Οι καυτερές πιπεριές ωφελούν την καρδιά και έχουν τη δυνατότητα να μας προστατεύσουν από την κύρια αιτία θανάτου στον κόσμο, την στεφανιαία νόσο, αναφέρουν επιστήμονες από το Κινεζικό Πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ.

Σε μελέτη που παρουσιάσαν στο 243ο Συνέδριο της Αμερικανικής Χημικής Εταιρείας (ACS), ανέφεραν πως μελέτησαν την ουσία καψαϊκίνη και τις ομοειδείς ουσίες που ανήκουν στην οικογένεια των καψαϊκιννοειδών.

Οι ουσίες αυτές προσδίδουν στις κάθε είδους καυτερές πιπεριές (καγιέν, jalapenos, habaneros κ.τ.λ.) την χαρακτηριστική γεύση τους και ήδη έχουν καταξιωμένο ρόλο στην Ιατρική σε κρέμες που αλείφονται στο δέρμα για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και ορισμένες μορφές πόνου.

Προγενέστερες μελέτες έχουν υποδηλώσει ότι η προσθήκη καυτερών πιπεριών στο φαγητό μπορεί να ελαττώσει την αρτηριακή πίεση πασχόντων από υπέρταση, να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και να αμβλύνει την τάση για δημιουργία θρομβώσεων.

ΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

Η νέα μελέτη έδειξε ότι η καψαϊκίνη και μία άλλη, ανάλογη χημική ουσία διεγείρουν την υγεία της καρδιάς κυρίως με τρεις τρόπους:

→ Ελαττώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης εμποδίζοντας την συσσώρευση της στον οργανισμό και διεγείροντας την διάσπαση και αποβολή της με τα κόπρανα.

→ Ελαττώνουν τα επίπεδα της «κακής» (LDL) χοληστερόλης, αφήνοντας ταυτόχρονα ανέπαφη την ωφέλιμη, «καλή» (HDL) χοληστερόλη.

→ Εμποδίζουν τη δράση ενός γονιδίου που προκαλεί συστολή των αρτηριών, παράγοντας μία ουσία που λέγεται κυκλοοξυγονάση-2. Η συστολή των αρτηριών περιορίζει την ροή αίματος προς την καρδιά και τα άλλα όργανα και η παρεμπόδιση της δράσης αυτού του γονιδίου σημαίνει ότι βελτιώνεται η παροχή αίματος σε όλο το σώμα.

Η μελέτη παρείχε επίσης ενδείξεις ότι τα καψαϊκιννοειδή μπορεί να ελαττώσουν το μέγεθος των λιπιδίων ιζημάτων που ήδη έχουν συσσωρευτεί στο εσωτερικό τοίχωμα των αιμοφόρων αγγείων και προκαλούν στένωση των αρτηριών. Η στένωση των αρτηριών αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες κινδύνου για έμφραγμα και εγκεφαλικό.

Όλα τα προαναφερθέντα ευρήματα είναι ωφέλιμα για την καρδιολογική λειτουργία και υγεία.

ΜΕΛΕΤΗ ΣΕ ΖΩΑ

«Τα ευρήματά μας ενισχύουν και επεκτείνουν τις υπάρχουσες

γνώσεις για τον τρόπο δράσεως αυτών των ουσιών με στόχο την προστασία της υγείας της καρδιάς», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ζεν-Γιου Τσεν, καθηγητής στη Σχολή Επιστημών Ζωής και διευθυντής του Προγράμματος Τροφίμων & Διατροφικών Επιστημών του πανεπιστημίου. «Διαθέτουμε πλέον μία πιο ξεκάθαρη και λεπτομερή εικόνα για τις επιδράσεις τους στα γονίδια και σε μηχανισμούς που επηρεάζουν τη χοληστερόλη και την υγεία των αιμοφόρων αγγείων. Η μελέτη μας είναι μία από τις πρώτες που παρέχει τέτοιου είδους πληροφορίες».

Η νέα μελέτη πραγματοποιήθηκε σε ινδικά χοιρίδια, στα οποία χορηγήθηκε μία διατροφή πλούσια σε χοληστερόλη. Τα ζώα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, στην μία εκ των οποίων χορηγήθηκαν καψαϊκιννοειδή και στην άλλη όχι.

Ο δρ Τσεν έσπευσε να διευκρινίσει πως τα νέα ευρήματα δεν σημαίνουν πως πρέπει κανείς να αρχίσει να τρώει τεράστιες ποσότητες καυτερών πιπεριών. «Η καλή διατροφή είναι θέμα ισορροπίας», τόνισε. «Επιπλέον, οι καυτερές πιπεριές δεν αποτελούν υποκατάστατο των φαρμάκων που ενδεχομένως έχει συστήσει ο γιατρός σε έναν ασθενή. Μπορεί να αποτελέσουν, όμως, ένα καλό συμπλήρωμα, για όσους αρέσκονται να τρώνε καυτερά φαγητά».



Αξιοπιοστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδεσμο



• **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 από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Ο κ. Γιώργος Κεφάλας και οι υιοί του Τσάρλι και Μάριος

εκφράζουν τα θερμά τους συλλυπητήρια στην οικογένεια Μαρκάτου για την πρόσφατη απώλεια της Αθηνάς.

PERTSOULIS LAWYERS ΔΙΚΗΓΟΡΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Level 1, 178 Burwood Rd., Burwood • Tel. 9745 0755

Για όλες τις νομικές σας ανάγκες ζητήστε τον δικηγόρο

ΝΙΚΟΛΑ ΠΕΡΤΣΟΥΛΗ

- Διαθήκες από \$200 για μία και από \$300 για ανδρόγυνο
- **PROBATE (επικύρωση διαθήκης) 10% ΕΚΠΤΩΣΗ***

*ισχύουν όροι

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΑΠΛΕΣ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
ΔΙΚΗΓΟΡΟΙ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΕΩΝ - ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ