

Τα ποτά που πρέπει να αποφύγετε για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού

Οι περισσότεροι από εμάς όταν αισθανόμαστε κουρασμένοι και όταν νιώθουμε μειωμένα επίπεδα ενέργειας, η πρώτη μας κίνηση είναι να πιούμε μία κούπα καφέ. Η άλλη «λύση» για ορισμένους είναι τα ενεργειακά ποτά.

Ένα από τα πλέον δημοφιλή ενεργειακά ποτά δημιούργησε ένα ισχυρό διαφημιστικό προφίλ και χρηματοδοτεί αρκετές εκδηλώσεις extreme αθλημάτων - ενώ οι διαφημιστικές καμπάνιες του στηρίζονται στην υποστήριξη των τολμηρών ανθρώπων και των καινοτόμων ιδεών.

Βέβαια, δεν αναφέρουν τους κινδύνους που ελλοχεύουν για την υγεία από το ενεργειακό αυτό ποτό.

Το δημοφιλές ποτό ενοχοποιείται πλέον για καρδιαγγειακά προβλήματα, για την αύξηση του κινδύνου καρδιακής προσβολής και εμφράγματος. Έχει ήδη απαγορευθεί στη Νορβηγία, τη Δανία, την Ουρουγουάη ενώ η Γαλλία διέκοψε την πώληση του μεταξύ των ετών 1996 και 2008.

Κάποια από τα ενεργειακά ποτά πίνουν το αίμα και παρέχουν στον οργανισμό ένα μη-φυσιολογικό επίπεδο διέγερσης. Ο Scott Willoughby, ο κύριος ερευνητής του Ερευνητικού Κέντρου για την Καρδιαγγειακή Υγεία του Βασιλικού Νοσοκομείου της Αδελαΐδας στην Αυστραλία, (Cardiovascular Research Center at the Royal Adelaide Hospital in Australia), προειδοποιεί ότι μόλις μία ώρα αφότου καταναλώθηκε μόλις ένα κουτάκι, η συνοχή του αίματος των συμμετεχόντων στην έρευνα μετατράπηκε σε μη-ομαλή και προσομοίαζε αυτήν ενός καρδιοπαθή...



Ο Willoughby προειδοποιεί ότι αν συνδυαστεί με το stress και την υψηλή αρτηριακή πίεση, ένα τέτοιο ποτό μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία και να αυξήσει τον κίνδυνο δημιουργίας θρόμβων στο αίμα. Αυτό είναι ιδιαίτερος επικίνδυνος για όσους εμφανίζουν προδιάθεση για ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων.

Τα κύρια συστατικά τους είναι η καφεΐνη και η ζάχαρη. Στην πραγματικότητα έχουμε να κάνουμε με γλυκαντικές ουσίες δηλαδή την γλυκουρολακτόνη, τη σακχαρόζη και τη γλυκόζη. Περιέχει επίσης Ασπαρταμ, την τεχνητή γλυκαντική ουσία που έχει συνδεθεί με νευροτοξικές, μεταβολικές, εμβρυικές, αλλεργιογόνες και καρκινογενείς επιδράσεις.

Όπως κάθε καφεϊνούχο ρόφημα, σας δίδει μία γρήγορη και άμεση ενέργεια. Όμως, αυτή διαρκεί πολύ λίγο και μετατρέπεται σε κόπωση, και έτσι πολύ σύντομα χρειάζεστε ακόμη μία ενεργειακή «ώθηση». Και ακόμη ένα κουτάκι.. Και, έτσι, εισέρχεστε στον φαύλο κύκλο του εθισμού στα ενεργειακά ποτά.



Οι Σέρβοι ζητούν από την Αυστραλία να μην επιτρέψει την έκδοση του Βασιλικοβιτς στην Κροατία

Ο υπουργός Δικαιοσύνης της Σερβίας Νικόλα Σελάκοβιτς ζήτησε από τον Αυστραλό ομόλογο του Μάικλ Κίναν να μην επιτρέψει την έκδοση του Ντράγκαν Βασιλικοβιτς -γνωστού και ως «Κάπτεν Ντράγκαν»- στην Κροατία, όπου κατηγορείται για εγκλήματα πολέμου, λέγοντας ότι οι σερβικές δικαστικές αρχές είναι έτοιμες να ασκήσουν διώξεις εναντίον του.

Η Σερβία φοβάται ότι οι ποινικές διαδικασίες κατά του Βασιλικοβιτς στην Κροατία δεν θα στηριχθούν από κατάλληλες και επαρκείς αποδείξεις, αναφέρει ο Σέρβος υπουργός σε επιστολή του, με αφορμή την απόφαση του Ομοσπονδιακού Δικαστηρίου της Αυστραλίας να επιτρέψει τη μεταφορά του Βασιλικοβιτς στην Κροατία, όπου κατηγορείται για εγκλήματα πολέμου που διαπράχθηκαν μεταξύ του 1991 και του 1993.

Ο κ. Σελάκοβιτς επισημαίνει ότι ανάλογες ποινικές διαδικασίες στην Κροατία έχουν οδη-

γήσει σε πολλές και μεγάλες σε διάρκεια ποινές φυλάκισης, με σοβαρές παραβιάσεις ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Σημειώνει δε, ότι πολλές οργανώσεις για την προστασία των ανθρωπίνων και πολιτικών δικαιωμάτων έχουν επισημάνει διακρίσεις των κροατικών δικαστικών αρχών κατά Σέρβων κατηγορούμενων για εγκλήματα πολέμου.

Μάλιστα, προς επίρρωση των παραπάνω επιχειρημάτων, ο Σέρβος υπουργός φέρεται να παραπέμπει στην άρνηση της Βρετανίας να προβεί στην έκδοση του Μίλαν Σπάνοβιτς στην Κροατία, όπως μεταδίδει το σερβικό πρακτορείο ειδήσεων Tanjug.

Στην επιστολή του κ. Σελάκοβιτς αναφέρεται ακόμη, σύμφωνα με τις ίδιες πληροφορίες, ότι η έκδοση του Βασιλικοβιτς αναμένεται να προκαλέσει αντιδράσεις στους κόλπους της σερβικής κοινότητας στην Αυστραλία και να αναστατώσει τη σερβική κοινωνία.



PANARCADIAN CLUB

55 King Str. Ashbury τηλ. 9798 3154 Κιν. 0452 411 011

Για κρατήσεις τηλεφωνήστε στον Τάσο 0452 411011

ΣΤΟ ASHBURY
BOWLING CLUB

Το Panarcadian με Λαϊκό μουσικό πρόγραμμα

Επίσης προσφέρουμε τον καφέ της παρηγοριάς με το ποτό, από αναψυκτικό και μπουφέ για κηδείες και μνημόσυνα **\$20**

κάθε Σάββατο βράδυ.

Μαζί με Βάσω και Νίκο στο τραγούδι μπουζούκι Γιώργος, αρμόνιο Γιαννάκης
Ελάτε να θυμηθούμε τα παλιά!

Οι τιμές μας είναι ασυναγώνιστες. Τηλεφωνήστε μας για να το διαπιστώσετε.