

ΥΓΕΙΑ

Τσάι για την πρόληψη του γλαυκώματος: Πόσο πρέπει να πίνετε

Το γλαύκωμα αποτελεί βασική αιτία απώλειας της όρασης για τους ηλικιωμένους, λόγω της συσσώρευσης υγρού στο μάτι και της δημιουργίας πίεσης, η οποία προκαλεί βλάβη στο οπτικό νεύρο.

Κάποιοι άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης γλαυκώματος. Πρόκειται για άτομα με οικογενειακό ιστορικό της πάθησης, τους πάσχοντες από υπέρταση, διαβήτη ή άλλες παθήσεις που επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που πίνουν πολύ καφέ έχουν υψηλό κίνδυνο γλαυκώματος, γεγονός που κάνει τους ειδικούς να πιστεύουν ότι η καφεΐνη προσωρινά αυξάνει την ενδοφθάλμια πίεση. Αλλά μέχρι σήμερα δεν έχει τεκμηριωθεί σχέση καφέ-γλαυκώματος.

Ερευνήτες από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες, με επικεφαλής την καθηγήτρια Οφθαλμολογίας Ανν Κολεμαν, μελέτησαν τη σχέση γλαυκώματος και τσαγιού, καφέ και αναψυκτικών, με καφεΐνη ή όχι.

Παρατήρησαν ότι τα άτομα που έπιναν ζεστό τσάι σε καθημερινή βάση είχαν 74% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν γλαύκωμα, συγκριτικά με εκείνους που δεν έπιναν τσάι.

Παρόμοια σχέση δεν παρατηρήθηκε με το τσάι χωρίς καφεΐνη ή το παγωμένο τσάι, καθώς και με τον καφέ, με καφεΐνη ή χωρίς.

Τα στοιχεία προήλθαν από εθνική αμερικανική μελέτη για ενήλικες που είχαν υποβληθεί σε οφθαλμολογική εξέταση και είχαν συμπληρώσει αναλυτικά διατροφικά ερωτηματολόγια. Σχεδόν 1.700 άτομα



είχαν γλαύκωμα.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι πιθανότητες να έχει κάποιος γλαύκωμα ήταν 74% χαμηλότερες μεταξύ αυτών που έπιναν ζεστό τσάι πάνω από έξι φορές την εβδομάδα. Και αυτό ίσχυε ακόμα και όταν συνεκτιμήθηκαν παράγοντες, όπως η ηλικία, το σωματικό βάρος, ο διαβήτης και το κάπνισμα.

Η Δρ Κολεμαν διευκρινίζει ότι δεν είναι προς το παρόν ξεκάθαρο αν το ίδιο το τσάι ευθύνεται γι' αυτή την επίδραση. Ενδεχομένως και άλλοι παράγοντες να παίζουν ρόλο σ' αυτό «και όταν πρόκειται για την διατροφή είναι δύσκολο να διακρίνεις κάποιο μεμονωμένο χαρακτηριστικό ή θρεπτικό συστατικό από το σύνολο των διατροφικών συνθηκών του ατόμου», εξηγεί.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο British Journal of Ophthalmology.

Σκελετική υγεία: 6 τρόποι να διατηρήσετε τα οστά σας δυνατά

Ο σκελετός «χτίζεται» κατά βάση στα χρόνια της εφηβείας, ωστόσο σε όλες τις φάσεις της ζωής μας μπορούμε να λάβουμε μέτρα προστασίας των οστών και μείωσης του κινδύνου σοβαρών σκελετικών παθήσεων όπως η οστεοπόρωση.

Η ανάπτυξη των οστών είναι μια διαδικασία που ολοκληρώνεται περίπου στην ηλικία των 30 ετών, γι' αυτό και η οστεοπόρωση έχει χαρακτηριστεί ως «παιδική ασθένεια με επιπτώσεις στην τρίτη ηλικία».

Για να εξασφαλιστεί η καλή σκελετική υγεία σε κάθε ηλικία, συνιστώνται στρατηγικές που αφορούν τη διατροφή, τη σωματική άσκηση, αλλά και το βάρος. Οι κυριότερες από αυτές είναι:

1 Επαρκής πρόσληψη ασβεστίου: Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου κυμαίνεται από 700 έως 1.000 mg. Τα κορίτσια στην εφηβεία, οι αθλητές, τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη και οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση συχνά χρειάζονται ενίσχυση της πρόσληψης ασβεστίου μέσω συμπληρώματος, καθώς οι ανάγκες του οργανισμού τους στο μέταλλο είναι αυξημένες και δυσκολεύονται να τις καλύψουν μόνο μέσω της διατροφής τους.

2 Ισορροπημένη διατροφή: Τα γαλακτοκομικά φημίζονται για την περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο, ωστόσο το θρεπτικό συστατικό βρίσκεται σε μεγάλη ποικιλία τροφών, όπως το τόφου, ο σολομός, η βρόμη, οι σαρδέλες και τα ρεβίθια. Αρκετό ασβέστιο

δίνουν επίσης τα λαχανικά με πράσινο και κίτρινο χρώμα.

3 Παρακολούθηση των επιπέδων βιταμίνης D: Η βιταμίνη D προωθεί την απορρόφηση του ασβεστίου. Ο οργανισμός μας συνθέτει φυσικά τη βιταμίνη D όταν το δέρμα εκτίθεται στην ηλιακή ακτινοβολία, ενώ σε ένα ποσοστό περίπου 10% τη βιταμίνη D τη λαμβάνουμε από τροφές όπως το αυγό, τα μανιτάρια και τα λιπαρά ψάρια.

4 Σωματική άσκηση: Το τρέξιμο, το ζωπρό περπάτημα, οι ασκήσεις με βάρη και η γιόγκα είναι μερικές από τις μορφές άσκησης με αποδεδειγμένα οφέλη για τη σκελετική υγεία. Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη στην οποία συμμετείχαν 75.000 δρομείς, το τρέξιμο συνδέεται με έως και 50% μικρότερο κίνδυνο εκδήλωσης αρθρίτιδας.

5 Επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών: Η χαμηλή πρόσληψη πρωτεϊνών έχει συνδεθεί, στο πλαίσιο ερευνών, με χαμηλότερο ποσοστό απορρόφησης του ασβεστίου.

6 Υγιές σωματικό βάρος: Τόσο ο πολύ χαμηλός όσο και ο πολύ υψηλός δείκτης μάζας σώματος συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο απώλειας οστικής πυκνότητας και κατοπινού κατάγματος.

17 συμβουλές για να γίνει η διατροφή σας υγιεινή...



Γράφει ο συνεργάτης μας διαιτολόγος και σεφ, Άρης Χατζηγεωργίου

(συνέχεια από προηγούμενη εβδομάδα)

Με αυτό το άρθρο ολοκληρώνονται οι 17 συμβουλές για να γίνει η διατροφή σας υγιεινή.

Κανόνας 15:

Προτιμήστε την κατανάλωση ελαιόλαδου έναντι άλλων λιπών (βούτυρο, μαργαρίνη κλπ)

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε ωφέλιμα λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα) και διαθέτει επίσης αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Προσθέστε το στο φαγητό σας ωμό ή προς το τέλος του μαγειρέματος και πάντα με μέτρο.

Κανόνας 16:

Καταναλώνετε κόκκινο κρέας μόνο μια φορά την εβδομάδα, προκειμένου να μειώσετε τη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το κρέας με όσπρια ή ψάρι, καθώς και πουλερικά.

Κανόνας 17:

Αποφεύγετε όσο μπορείτε τη μαγιονέζα, την κρέμα γάλακτος και γενικά όλες τις λευκές σάλτσες που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά. Προτιμήστε σάλτσες από φρέσκια ντομάτα, λαχανικά, βότανα, μυρωδικά και λίγο ελαιόλαδο.

Την επόμενη εβδομάδα θα ασχοληθούμε ειδικά με το θέμα της χοληστερίνης. Στις προσεχείς εκδόσεις του Κόσμου θα ακολουθήσουν άρθρα πάνω σε διάφορα θέματα υγείας, όπως ουρικό οξύ, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (κάψιμο, καούρες), πίεση, οστεοπόρωση, παχυσαρκία και πολλά άλλα.

Θα μιλήσουμε επίσης για τους καλούς συνδυασμούς τροφών και τους «φονικούς συνδυασμούς» που πρέπει να αποφεύγονται για την καλή λειτουργία του σώματός μας.

Επίσης θα ασχοληθούμε με τον καλύτερο τρόπο μαγειρικής ώστε να ωφελομαστε από τα συστατικά των γευμάτων μας.

Μπορείτε να μας ακούτε επίσης στο 2MM κάθε Δευτέρα, Τρίτη και Τετάρτη στις 12:00-13:00.