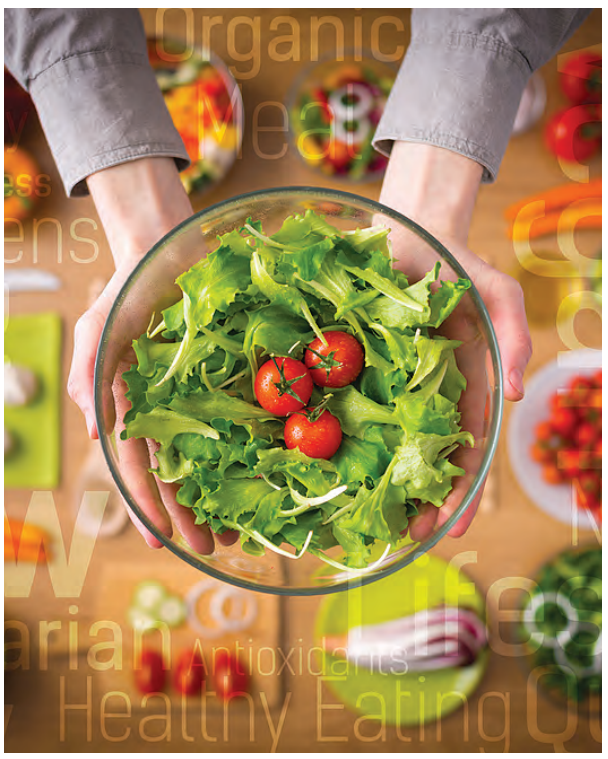
Υγεία / Διατροφή

Το συστατικό της μακροζωίας και της καλής υγείας ανακάλυψαν ερευνητές από την Αυστραλία.



Από όλες τις διατροφικές παραμέτρους που αξιολόγησαν οι ερευνητές –πρόσληψη υδατανθράκων, πρόσληψη φυτικών ινών, γλυκαιμικός δείκτης, γλυκαιμικό φορτίο και πρόσληψη ζάχαρης–, μία ξεχώρισε για την καθοριστική συμβολή της στην καλή υγεία σε βάθος χρόνου.

Σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνητών του Ινστιτούτου Ιατρικών Ερευνών Γουέστμιντ και του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ, μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες συνδέεται όχι μόνο με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής αλλά και με μικρότερο κίνδυνο ποικίλων ασθενειών, από την καρδιοπάθεια και την άνοια έως την κατάθλιψη.

Τα στοιχεία υπέδειξαν ότι όσοι εκ των συμμετεχόντων κατανάλωναν τη μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών ινών ήταν και αυτοί που είχαν τις περισσότερες πιθανότητες (περίπου 80%) να είναι ακόμη ζωντανοί σε διάστημα 10 ετών.

Σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα διατροφικά συστατικά που εξετάστηκαν, οι φυτικές ίνες συσχετίστηκαν στο μεγαλύτερο βαθμό με αυτό που οι ερευνητές ονομάζουν «επιτυχημένη γήρανση», δηλαδή γήρανση που δεν συνοδεύεται από αναπηρίες, συμπτώματα κατάθλιψης, νοητική κατάπτωση, αναπνευστικά προβλήματα και χρόνιες παθήσεις (καρκίνος, στεφανιαία αρτηριοπάθεια, εγκεφαλικό κ.α.).

«Από όλες τις μεταβλητές που εξετάσαμε, η πρόσληψη φυτικών ινών –ένα είδος υδατάνθρακα που ο οργανισμός δεν μπορεί να διασπάσει– φάνηκε να έχει την ισχυρότερη επίδραση», αναφέρει η επικεφαλής της μελέτης, Δρ Bamini Gopinath. «Διαπιστώσαμε πως όσοι κατανάλωναν τις περισσότερες φυτικές ίνες είχαν σχεδόν 80% περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν και μάλιστα με καλή υγεία σε βάθος 10ετίας», συμπληρώνει η ερευνήτρια.

Τα ευρήματα των Αυστραλών ερευνητών δημοσιεύονται στην επιθεώρηση Journals of Gerontology.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας δώσει έξυπνες ιδέες, επίσης, την ίδια ημέρα, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα δώσει νέα πνοή στην κοινωνική σας ζωή, με τις απαραίτητες προφυλάξεις, ενώ από την άλλη πλευρά, η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας φέρει σημαντικές ευκαιρίες στην δουλειά σας βοηθώντας παράλληλα να αλλάξετε την εικόνα σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας ωθήσει να μοιραστείτε τις σκέψεις σας για το μέλλον με φιλικά σας πρόσωπα, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα στρέψει την προσοχή σας σε θέματα καριέρας, ενώ από την άλλη , η είσοδος της κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να δείτε με μεγαλύτερη αισιοδοξία το μέλλον σας, παράλληλα όμως ευνοεί τις ερωτικές σχέσεις από μακριά.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να πάρετε σημαντικές αποφάσεις για την καριέρα σας, επίσης, η είσοδος του κυβερνήτη του ζωδίου σας Ερμή στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προωθήσετε τα προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω, ευνοεί τις νέες οικονομικές συνεργασίες, παράλληλα όμως, θα σας βοηθήσει να ανανεώσετε και την ερωτική σας ζωή.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος που βρίσκεται απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων, θα σας ωθήσει να κάνετε όνειρα για το μέλλον μαζί με τον σύντροφο σας, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βρείτε λύσεις στις οικονομικές σας υποθέσεις, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε ερωτικές περιπέτειες.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να δώσετε λύσεις στα θέματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας με εμπνευσμένο τρόπο, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο απέναντι από το ζώδιο σας, στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τον σύντροφο σας και τους συνεργάτες σας, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να έρθετε πιο κοντά με τους συναδέλφους σας, παράλληλα όμως είναι ιδιαίτερα θετική και για θέματα αισθητικής.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες, θα σας βοηθήσει να βγάλετε στην επιφάνεια την πιο ρομαντική σας πλευρά, επίσης, η είσοδος του κυβερνήτη του ζωδίου σας Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να δώσετε άμεσες και πρακτικές λύσεις στα προβλήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα εγκαινιάσει μια από τις πιο ερωτικές περιόδους της χρονιάς..

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς, θα σας βοηθήσει να επαναφέρετε την αρμονία στις οικογενειακές σας σχέσεις, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε τα φιλόδοξα σχέδια σας, παράλληλα όμως, θα σας βοηθήσει να βγείτε νικητές στο παιχνίδι του φλερτ, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω, θα λειτουργήσει θετικά για τις οικονομικές υποθέσεις της οικογένειας σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων, θα σας ωθήσει να εκφράσετε τις καλλιτεχνικές σας ανησυχίες, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να δώσετε λύσεις στα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένεια σας, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω, θα κάνει πιο όμορφη την καθημερινότητα σας.υ

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς , θα σας βοηθήσει να έρθετε πιο κοντά με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα αλλάξει ριζικά τους ρυθμούς της καθημερινής σας ζωής, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε με επιτυχία μια οικονομική συνεργασία για την οποία προσπαθείτε εδώ και καιρό.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο σας με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς , θα σας βοηθήσει να πάρετε σημαντικές αποφάσεις ακολουθώντας την διαίσθηση σας, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να εδραιώσετε την παρουσία σας στο χώρο της εργασίας σας, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο σας θα ενισχύσει τον ερωτισμό και την γοητεία σας.

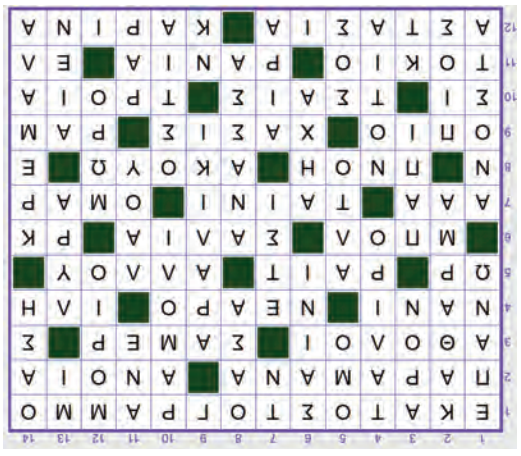
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύς , θα σας ωθήσει να κάνετε όνειρα για το μέλλον, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο σας θα σας βοηθήσει να βάλετε σε πρακτική εφαρμογή τα σχέδια σας, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω ευνοεί τις μυστικές οικονομικές υποθέσεις, παράλληλα όμως αρκετοί από εσάς είναι πιθανό να ξεκινήσετε μια ερωτική ιστορία η οποία θα πρέπει να μείνει κρυφή.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Αιγόκερω με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Ποσειδώνα από το ζώδιο σας , θα σας βοηθήσει να βρείτε υποστηρικτές για τα μελλοντικά σας σχέδια μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον, επίσης, η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου ευνοεί τις μυστικές συζητήσεις, ενώ από την άλλη , η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Αιγόκερω είναι πιθανό να φέρει ένα νέο έρωτα μέσα από τον φιλικό σας κύκλο..

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

5	3	2	4	7	8	1	6	9
9	6	1	3	5	2	7	4	8
8	7	4	6	9	1	5	3	2
4	8	7	9	1	6	2	5	3
1	9	6	5	2	3	8	7	4
2	5	3	7	8	4	9	1	6
7	4	8	1	6	9	3	2	5
6	1	9	2	3	5	4	8	7
3	2	5	8	4	7	6	9	1

Εύκολο

7	3	4	8	6	2	5	9	1
5	9	1	7	3	4	8	6	2
8	6	2	5	9	1	7	3	4
2	5	9	1	7	3	4	8	6
4	8	6	2	5	9	1	7	3
1	7	3	4	8	6	2	5	9
6	2	5	9	1	7	3	4	8
3	4	8	6	2	5	9	1	7
9	1	7	3	4	8	6	2	5