

Υγεία / Διατροφή

Μπύρα: Θερμίδες και 5 οφέλη για την υγεία

Αν είστε λάτρεις της μπύρας, δεν χρειάζεται να νιώθετε ενοχές κάθε φορά που ενδίδετε σε ένα ποτήρι. Ο λόγος είναι ότι η μετριοπαθής κατανάλωση αλκοόλ (ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες) μπορεί να έχει οφέλη για την υγεία.

Ειδικά η μπύρα κάνει καλό στην υγεία των οστών, της καρδιάς και του εγκεφάλου, είναι πλούσια σε σίδηρο και δυναμώνει τα μαλλιά. Ο βασικός λόγος που επιβάλλει εγκράτεια στην κατανάλωσή της, είναι οι θερμίδες της. Ένα μπουκάλι μπύρας μπορεί να δίνει 190 θερμίδες και οι υπερβολές μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση του βάρους.

Μία - δύο μπύρες την εβδομάδα όμως, ωφελούν την υγεία για τους λόγους που θα δείτε παρακάτω:

Μειώνει τον κίνδυνο αρθρίτιδας: Μελέτη έδειξε ότι οι γυναίκες που έπιναν 3-5 μπύρες την εβδομάδα είχαν 31% μικρότερο κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας, μιας πάθησης που προσβάλλει κυρίως τον γυναικείο πληθυσμό, συγκριτικά με τις γυναίκες που απείχαν από το αλκοόλ.

Κάνει καλό στα οστά: Η μπύρα είναι πλούσια πηγή σιλικόνης, η οποία αυξάνει την οστική πυκνότητα και μπορεί να συντελέσει στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο Journal of the Science of Food and Agriculture.

Προλαμβάνει τις πέτρες στα νεφρά: Αμερικανοί που ανέφεραν μέτρια κατανάλωση μπύρας, βρέθηκε ότι αντιμετώπιζαν 41% μικρότερο κίνδυνο σχηματισμού λίθων στα νεφρά, συγκριτικά με όσους δεν έπιναν. Ο λόγος είναι η υψηλή περιεκτικότητα της μπύρας σε νερό που ενισχύει τη σωστή λειτουργία των νεφρών απομακρύνοντας τις τοξίνες από το σώμα. Είναι επίσης διουρητική και μειώνει την πιθανότητα σχηματισμού πέτρας.

Ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου: Οι γυναίκες που πίνουν ένα αλκοολούχο ποτό την ημέρα έχουν 23% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν προβλήματα μνήμης, Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας, σύμφωνα με ανασκόπηση μελετών που δημοσιεύθηκε από το Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Rush του Σικάγο. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι το αλκοόλ έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες ή μπορεί να βελτιώσει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο, άρα να ενισχύσει τον εγκεφαλικό μεταβολισμό. Μια άλλη θεωρία υποστηρίζει ότι οι μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορούν να διατηρούν σε καλή κατάσταση τα εγκεφαλικά κύτταρα, δίνοντάς τους την δυνατότητα να αντιμετωπίζουν επιτυχώς το στρες, που μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση άνοιας.

Ωφελεί την υγεία της καρδιάς: Μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο European Journal of Epidemiology διαπίστωσε ότι όσοι έπιναν ένα ποτήρι μπύρα την ημέρα ήταν 31% λιγότερο πιθανό να υποστούν έμφραγμα, καρδιακή νόσο ή εγκεφαλικό συγκριτικά με όσους δεν έπιναν μπύρα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Θα έχετε ευχάριστες συζητήσεις με φίλους, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Θεατές των γεγονότων, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα είστε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Κριοί.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η προσοχή σας θα είναι στραμμένη στην εξέλιξη της καριέρας σας, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο σας.

Γενικά

Σε ασκήσεις ψυχραιμίας και υπομονή, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα πάρετε μέρος αυτή την εβδομάδα εσείς οι Ταύροι.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Θα δείτε με μεγαλύτερη αισιοδοξία το μέλλον σας, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Μια ευχάριστη, αλλά παράλληλα με αρκετό άγχος, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, εβδομάδα ξεκινά για εσάς τους Διδύμους.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Θα νιώσετε πιο σίγουροι για τον εαυτό σας και τις επιλογές σας, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Σε νέες βάσεις, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα βάλετε τις διαπροσωπικές σας σχέσεις εσείς οι Καρκίνοι.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Θα ασχοληθείτε με τα ζητήματα που απασχολούν τον σύντροφο σας, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Κάθε άλλο παρά ήρεμη, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα είναι αυτή η εβδομάδα για εσάς τους Λέοντες.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Θα ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Πολλές ευθύνες στην δουλειά σας, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο, θα έχετε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Παρθένοι.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Σε δημιουργική διάθεση, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα είστε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Ζυγοί.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Θα ασχοληθείτε με το χώρο του σπιτιού σας, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Αρκετά συγκρουσιακή, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα είναι αυτή η εβδομάδα για εσάς τους Σκορπιούς.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Θα έχετε ευχάριστες ειδήσεις από φίλους που έχετε να επικοινωνήσετε καιρό, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Σε διαφορετικούς ρυθμούς, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα κινηθείτε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Τοξότες.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα έξοδα σας, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Μια νέα σελίδα, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, ανοίγει αυτή την εβδομάδα στην ζωή σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Θα είστε βιαστικοί και ανυπόμονοι, ενώ την ίδια ημέρα ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Όλα τα φώτα του πλανητικού σκηνικού, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, αυτή την εβδομάδα θα είναι στραμμένα επάνω σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Θα ασχοληθείτε με τον εαυτό σας και με δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και σας ξεκουράζουν, ενώ την ίδια ημέρα ο Ουρανός θα επιστρέψει σε ορθή πορεία στο ζώδιο του Ταύρου.

Γενικά

Αρκετά εσωστρεφείς, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα είστε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Ιχθύς.

Παροιμίες

Κύλησε ο τέντζερης και βρήκε το καπάκι.

Λέγεται για τις περιπτώσεις που δύο άτομα ταιριάζουν απόλυτα μεταξύ τους.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Α	Ι	Α	Π	Ο	Ι	Α	Υ	Ν	Α	Ε
Ν	Ο	Ι	Α	Κ	Α	Ι	Ο	Ρ	Ο	Ε
Α	Ι	Α	Π	Α	Ι	Ο	Ι	Σ	Π	Ι
Ι	Α	Κ	Α	Κ	Ι	Ν	Ο	Κ	Ι	Ε
Ρ	Υ	Α	Κ	Α	Π	Α	Μ	Α	Ν	Α
Ε	Μ	Α	Ι	Α	Κ	Α	Σ	Α	Σ	Α
Τ	Α	Κ	Ι	Σ	Α	Κ	Ι	Ν	Ο	Α
Σ	Α	Ρ	Α	Ν	Ο	Ι	Φ	Α	Κ	Α
Ν	Ο	Α	Ρ	Α	Ν	Ε	Α	Σ	Ε	Ρ
Κ	Ε	Κ	Ο	Α	Υ	Α	Υ	Ο	Α	Ν
Ε	Ρ	Ε	Κ	Α	Π	Α	Μ	Α	Κ	Α
Ν	Ο	Ι	Α	Π	Α	Π	Α	Ι	Τ	Α
Α	Μ	Α	Ε	Ι	Τ	Α	Π	Ι	Σ	Α