

Υγεία / Διατροφή



Κι όμως ο καφές μπορεί να είναι υγιεινός

Πολλά έχουν γραφτεί για την κατανάλωση καφέ, η αλήθεια όμως είναι πως η καφεΐνη συνδέεται με σημαντικά οφέλη στον οργανισμό μας, από έναν πιο γρήγορο μεταβολισμό ή την βελτιωμένη διάθεση έως και την ενισχυμένη δυνατότητα συγκέντρωσης.

Εκτός αυτών πολλά είναι τα ερευνητικά δεδομένα που υποστηρίζουν ότι η καθημερινή συνήθεια του καφέ, ενισχύει τον οργανισμό με αντιοξειδωτικά, μειώνοντας τον κίνδυνο πολλών παθήσεων από διαβήτη τύπου 2 και νόσο του Πάρκινσον έως και καρκίνο του παχέος εντέρου και του μαστού.

**Πώς θα κάνετε τον καφέ σας πιο υγιεινό;**

Για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη από το αγαπημένο σας φλιτζάνι καφέ, μπορείτε να δοκιμάσετε τα παρακάτω tips:

**Πιείτε ένα ποτήρι νερό πριν τον καφέ**

Η έρευνα έχει δείξει ότι αν και η καφεΐνη είναι διουρητικό (που σημαίνει ότι προκαλεί απώλεια υγρών), το σώμα σας μπορεί να προσαρμοστεί σε μια συνεπή πρόσληψη καφεΐνης, η οποία αναιρεί την αφυδατική δράση.

Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι που ξεκινούν τη μέρα τους με καφέ, διαπιστώνουν ότι δεν πίνουν αρκετό νερό κατά την διάρκειά της.

Για να μην «πέσετε» κι εσείς σε αυτήν την παγίδα δοκιμάστε μόλις ξυπνήσετε ή πριν πιείτε το πρώτο φλιτζάνι καφέ, να πιείτε ένα ποτήρι νερό που θα σας ενυδατώσει και θα σας βοηθήσει να ξυπνήσετε πιο γρήγορα.

**Κόψτε ένα κουταλάκι ζάχαρης**

Η American Heart Association συνιστά ημερήσιο όριο έξι κουταλιών της σούπας ζάχαρης ανά ημέρα για τις γυναίκες, πράγμα που δεν αφήνει περιθώριο για πολύ...γλυκό καφέ.

Αντί να το ρίξετε από ένα μεγαλύτερο δοχείο, χρησιμοποιήστε πακέτα ή ένα κουτάλι μέτρησης για να παρακολουθείτε την πρόσληψη σας.

Και προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε μόνο ένα πακέτο ή ένα κουταλάκι του γλυκού. Στην περίπτωση που τον προτιμάτε με κρέμα, ίσως θα ήταν καλύτερο να αποφύγετε την επιπλέον ζάχαρη.

**Προσθέστε κανέλα**

Ένα από τα καλύτερα κόλπα για να μειώσετε την πρόσληψη ζάχαρης είναι να προσθέσετε «γλυκά» καρυκεύματα, όπως η κανέλα, το τζίντζερ, το μοσχοκάρυδο ή και το γαρίφαλο.

Εκτός από την ενίσχυση της γεύσης και του αρώματος, τα μπαχαρικά αυξάνουν σημαντικά την αντιοξειδωτική πρόσληψη.

Θα μπορούσατε επίσης να δοκιμάσετε ένα συνδυασμό καρυκευμάτων, όπως μπαχαρικά κολοκύθας ή μπλόπιτας, ή να πασπαλίσετε με ακατέργαστη σκόνη κακάου, ένα άλλο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά πρόσθετο.

Ωροσκόπια

**Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈**

Γεμάτη ενδιαφέρουσες στιγμές, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα είναι αυτή η εβδομάδα για εσάς τους Κριούς.

**Την Παρασκευή**

Είναι πιθανό να προχωρήσετε σε αγορές που αφορούν την εμφάνισή σας.

**Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉**

Όλα τα βλέμματα, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, αυτή την εβδομάδα θα είναι στραμμένα επάνω σας.

**Την Παρασκευή**

Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο σας με την Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα επαναφέρει το χαμόγελο και την αισιοδοξία στη ζωή σας.

**Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊**

Θετικές εξελίξεις, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα έχετε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Δίδυμοι.

**Την Παρασκευή**

Θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να ηρεμήσετε.

**Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋**

Μια πιο ευνοϊκή περίοδος, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, ξεκινά για τις σχέσεις σας.

**Την Παρασκευή**

Η ηρεμία στις προσωπικές και στις επαγγελματικές σας σχέσεις θα επανέλθει.

**Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌**

Ραγδαίες εξελίξεις, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα έχετε στις προσωπικές σας σχέσεις και σε θέματα καριέρας αυτή την εβδομάδα εσείς οι Λέοντες.

**Την Παρασκευή**

Το κλίμα στο χώρο της εργασίας θα είναι πολύ πιο ήρεμο.

**Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍**

Την τρυφερότητα σας πλευρά στα αγαπημένα σας πρόσωπα, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα δείξετε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Παρθένοι.

**Την Παρασκευή**

Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το επίσης φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να έρθετε πιο κοντά με το ερωτικό σας ταίρι.

**Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎**

Με τις ανασφάλειες, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα κληθείτε να παλέψετε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Ζυγοί.

**Την Παρασκευή**

Θα νιώσετε πιο σίγουροι για τον εαυτό σας και τις επιλογές σας.

**Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏**

Πολλές ανατροπές στις προσωπικές και στις επαγγελματικές σας σχέσεις, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα έχετε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Σκορπιοί.

**Την Παρασκευή**

Θα εκφράσετε με μεγαλύτερη ηρεμία τα συναισθήματα σας.

**Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐**

Σημαντικές αλλαγές στην δουλειά σας, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα έχετε αυτή την εβδομάδα εσείς οι Τοξότες.

**Την Παρασκευή**

Θα δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην διατροφή σας.

**Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑**

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

**Την Παρασκευή**

Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο σας θα ενισχύσει την γοητεία και τον ενθουσιασμό σας.

**Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒**

Ανατροπές και συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα έχει αυτή η εβδομάδα για εσάς τους Υδροχόους.

**Την Παρασκευή**

Θα έχετε την ευκαιρία να αποκαταστήσετε τις οικογενειακές σας σχέσεις.

**Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓**

Πολλά έξοδα, λείπει το εβδομαδιαίο ωροσκόπιο σας, θα έχετε στο ξεκίνημα της εβδομάδας εσείς οι Ιχθύς.

**Την Παρασκευή**

Θα έχετε ευχάριστες ειδήσεις από φίλους που βρίσκονται μακριά.

Παροιμίες

**Γινάτι η γίδα, γινάτι το κέρατο, κάτω το κέρατο.**

Λέγεται σε περιπτώσεις αντιδικιών, όταν δεν υποχωρεί κανένα από τα αντίδικα μέρη οπότε κυριαρχεί το πείσμα.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Εύκολο

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

Δυσκολο

A	P	I	E	Σ	Σ	A	I	A
N	A	K	O	Σ	A	T	N	Δ
E	T	Σ	P	O	Σ	O	Δ	Δ
A	A	P	O	Σ	A	K	A	N
A	K	N	A	Y	O	K	A	N
M	A	A	T	A	K	T	E	Σ
Σ	A	K	N	I	A	Θ	A	Ψ
Δ	V	E	T	O	P	A	K	A
Σ	O	T	O	Y	A	V	K	E
A	B	A	P	Π	Π	Σ	Σ	Σ