Υγεία / Διατροφή

Μανιτάρια: Γιατί αποτελούν την κορυφαία αντιγηραντική τροφή

Τα μανιτάρια έχουν εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε δύο αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν ενάντια στους βιολογικούς μηχανισμούς της γήρανσης.

Όπως διαπίστωσαν ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, τα μανιτάρια αποτελούν μοναδική πηγή εργοθειονίνης και γλουταθειόνης, δύο πολύ σημαντικών αντιοξειδωτικών ουσιών.

Όταν ο οργανισμός αξιοποιεί την τροφή για την παραγωγή ενέργειας παράγονται οι λεγόμενες ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν οξειδωτικό στρες. Οι ελεύθερες ρίζες θεωρείται ότι προκαλούν βλάβες στα κύτταρα, σε χρήσιμες πρωτεΐνες ή ακόμη και στο ίδιο το DNA.

Οι ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες εμπλέκονται σε ευρύ φάσμα ηλικιακών παθήσεων, όπως ο καρκίνος, η στεφανιαία νόσος και το Αλτσχάιμερ. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες έχουν την ικανότητα να μετριάζουν αυτές τις αρνητικές επιδράσεις, επειδή εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες.

Σύμφωνα με τον Ρόμπερτ Μπίλμαν, ομότιμο καθηγητή στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, τα μανιτάρια είναι η κορυφαία διατροφική πηγή αυτών των δύο αντιοξειδωτικών ουσιών και ορισμένες ποικιλίες είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε αυτές.

Από τις 13 ποικιλίες μανιταριών που εξέτασαν οι ερευνητές, η μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε εργοθειονίνη και γλουταθειόνη φάνηκε να βρίσκεται με διαφορά στα μανιτάρια πορτσίνι ή βασιλομανίταρα.

Πιο κοινές ποικιλίες, όπως τα λευκά μανιτάρια, έχουν λιγότερα αντιοξειδωτικά από τα πορτσίνι, όμως και πάλι υπερέχουν σε αντιοξειδωτική αξία από τις περισσότερες τροφές, σημειώνουν οι ερευνητές.

Τέλος, το μαγείρεμα των μανιταριών δεν επηρεάζει την εργοθειονίνη και τη γλουταθειόνη, καθώς είναι ουσίες ιδιαίτερα ανθεκτικές στη θερμότητα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας φέρει μια τυχερή γνωριμία η οποία θα ανοίξει το δρόμο προς την επιτυχία.
Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε τις επαγγελματικές προτάσεις που έχετε δεχτεί από φιλικά σας πρόσωπα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας φέρει σημαντικές ευκαιρίες στην δουλειά σας.
Το Σάββατο Θα περάσετε χρόνο στο σπίτι με τα συγγενικά σας πρόσωπα, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου, θα προκαλέσει αναβολές και καθυστερήσεις στην υλοποίηση μιας επαγγελματικής συμφωνίας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα φέρει σημαντικές ευκαιρίες τις οποίες δεν πρέπει να αφήσετε ανεκμετάλλευτες.
Το Σάββατο Θα έχετε την ευκαιρία να διαφημίσετε τον εαυτό σας με τον καλύτερο τρόπο, επίσης την ίδια ημέρα ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε τα προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια, ενώ είναι πιθανό να προκαλέσει και αναβολές σε ένα επαγγελματικό ταξίδι.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σημαντική οικονομική συνεργασία.
Το Σάββατο Θα κάνετε αγορές για τα αγαπημένα σας πρόσωπα, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε τις οικονομικές σας συνεργασίες, και να αποφασίσετε με ποιες αξίζει να συνεχίσετε.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο απέναντι από το ζώδιο σας, στο ζώδιο του Υδροχόου, θα φέρει στο δρόμο σας μια τυχερή συνεργασία.
Το Σάββατο Θα είστε βιαστικοί και ανυπόμονοι, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να δημιουργήσει προβλήματα στην επικοινωνία ανάμεσα σε εσάς και τους συνεργάτες σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την ΠαρασκευήΗ όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε με ιδιαίτερη ευκολία στην δουλειά σας.
Το ΣάββατοΘα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και σας ξεκουράζουν, επίσης την ίδια ημέρα ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την ΚυριακήΗ ανάδρομη πορεία του κυβερνήτη του ζωδίου σας Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να δημιουργήσει προβλήματα στις σχέσεις με τους συναδέλφους σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, σας υπόσχεται τύχη τόσο στα μελλοντικά σας σχέδια όσο και στον έρωτα.
Το Σάββατο Θα έχετε μια ευχάριστη γνωριμία σε μια φιλική συγκέντρωση, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε τα σχέδια σας δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις λεπτομέρειες.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε με ευκολία μια οικογενειακή σας υπόθεση, ενώ πολύ σημαντική θα είναι και η βοήθεια από την οικογένεια σας.
Το Σάββατο Θα δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην εικόνα σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου, θα επαναφέρει στο επίκεντρο της προσοχής σας μια οικογενειακή σας υπόθεση την οποία θεωρούσατε ότι έχετε κλείσει.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας φέρει ένα σημαντικό πρόσωπο στην ζωή σας .
Το Σάββατο Η επιθυμία να ξεφύγετε από την ρουτίνα της καθημερινότητας θα είναι πολύ έντονη, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου, θα δημιουργήσει προβλήματα στην επικοινωνία, γι' αυτό καλό θα ήταν να κάνετε όσο γίνεται πιο ευέλικτο το πρόγραμμα σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια τυχερή οικονομική συνεργασία, η οποία θα δώσει νέα ώθηση στα οικονομικά σας .
Το Σάββατο Θα νιώσετε πιο σίγουροι για τον εαυτό σας και τις αποφάσεις σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να δημιουργήσει καθυστερήσεις στην ολοκλήρωση μιας νέας επαγγελματικής συνεργασίας.

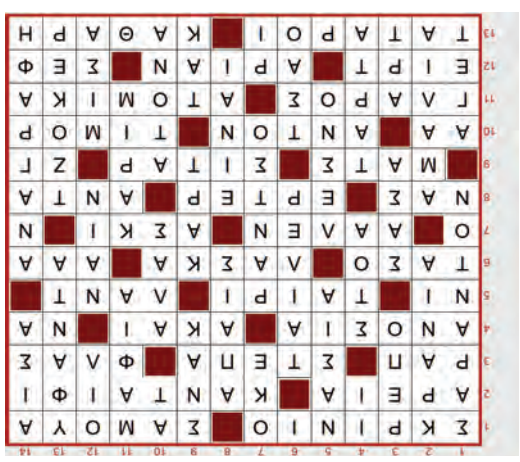
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο σας θα βοηθήσει να βρείτε εύκολες λύσεις στα ζητήματα που σας απασχολούν ενώ παράλληλα θα σας φέρει και σημαντικές ευκαιρίες τις οποίες δεν πρέπει να αφήσετε ανεκμετάλλευτες.
Το Σάββατο Θα έχετε σημαντικές συζητήσεις με τους συνεργάτες σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο σας, θα σας ωθήσει να φιλτράρετε τις σκέψεις σας και να είστε ιδιαίτερα προσεχτικοί τι λέτε και σε ποιους.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την ΠαρασκευήΗ όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ήλιος με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε τις βάσεις μιας σημαντικής οικονομικής συνεργασίας η οποία θα πρέπει να μείνει για λίγο καιρό κρυφή.
Το ΣάββατοΘα ασχοληθείτε με την διατροφή σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα μπει σε στάση.
Ενώ την Κυριακή Η ανάδρομη πορεία του Ερμή στο ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να ξαναδείτε τα σχέδια σας και να κάνετε τις απαραίτητες διορθωτικές κινήσεις.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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