

Υγεία / Διατροφή

Η διατροφή που μειώνει τον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας



Οι άντρες που ακολουθούν υγιεινή διατροφή είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν διαβήτη, καρδιοπάθεια ή υπέρταση, παθήσεις που συνδέονται με τη στυτική δυσλειτουργία.

Η μελέτη των ερευνητών του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας και της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας.

Συγκεκριμένα, άνδρες με σκορ στο υψηλότερο τεταρτημόριο της κλίμακας της Μεσογειακής διατροφής ήταν 22% λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν στυτική δυσλειτουργία σε σχέση με όσους είχαν χαμηλότερα σκορ.

Η υγιεινή διατροφή φάνηκε να ωφελεί και άνδρες μεγαλύτερης ηλικίας άντρες, με τα υψηλότερα σκορ στη μεσογειακή διατροφή να συνδέονται με κατά 18% μείωση στον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας σε άντρες 60 ετών και άνω και κατά 7% μείωση σε άντρες 70 ετών και άνω.

Στην έρευνα συμμετείχαν πάνω από από 21.000 άνδρες εκ των οποίων 968 εμφάνισαν στυτική δυσλειτουργία.

Από αυτούς 478 σημείωσαν το χαμηλότερο στη μεσογειακή διατροφή σε σύγκριση με 229 οι οποίοι είχαν τα υψηλότερα σκορ.

Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση JAMA Network Open.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| Π | Μ | Ο | Ν | Ξ | Υ |
| Α | Ι | Τ | Υ | Ο | Β |
| Π | Α | Ξ | Ε |   |   |
| Ο | Α | Β | Υ | Υ |   |
|   | Ι | Α | Κ | Α |   |
| Α | Ν | Ι | Ρ | Ξ |   |
| Ν | Α | Ι | Α | Ρ |   |
| Α | Ρ | Α | Μ | Α | Τ |
| Χ | Κ |   | Θ |   |   |

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

Εύκολο

Πύκνο

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, θα ενισχύσει τις ανασφάλειες σας και αυτό θα έχει αρνητικό αντίκτυπο στις φιλικές σας σχέσεις.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο θα σας ωθήσει να έρθετε πιο κοντά με ένα ισχυρό πρόσωπο από το φιλικό σας περιβάλλον.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα ωθήσει να δείτε ένα άτομο από το φιλικό σας περιβάλλον διαφορετικά. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, θα είναι η αφορμή για να δημιουργηθούν αρκετές παρεξηγήσεις στις επαγγελματικές σας σχέσεις.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη με τον Κρόνο θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε μια σχέση ή μια συνεργασία από συμφέρον.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο σας θα προκαλέσει ξαφνικές ανατροπές στην προσωπική σας ζωή. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα δημιουργήσει προβλήματα στην επικοινωνία με τους συναδέλφους σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε τα σχέδια σας σε σταθερές βάσεις.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα σας ωθήσει να αλλάξετε ξαφνικά τα επαγγελματικά σας πλάνα. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να δημιουργήσει παρεξηγήσεις ανάμεσα σε εσάς και το ταίρι σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια οικονομική συνεργασία η οποία θα σας προσφέρει σταθερότητα.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα προκαλέσει ξαφνικούς τριγμούς σε μια φιλική σχέση. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας κάνει ιδιαίτερα επικριτικούς με τους δικούς σας ανθρώπους.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να πάρετε σοβαρές αποφάσεις για το μέλλον της σχέσης σας με τον σύντροφο σας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα είναι η αιτία για ξαφνικούς χωρισμούς. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, θα δημιουργήσει επικοινωνιακό χάος στο χώρο της εργασίας σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα διατροφής και απώλειας βάρους.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου, δεν ευνοεί τις ριζικές αλλαγές στην εξωτερική σας εμφάνιση. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να γοητευτείτε το αντικείμενο του πόθου σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη με τον Κρόνο στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου ευνοεί τις σχέσεις με διαφορά ηλικίας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, είναι πιθανό να σας φέρει πιο κοντά με ένα άτομο εντελώς διαφορετικό από εσάς. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο σας με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας κάνει αυστηρούς και απόμακρους απέναντι στους οικείους σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να είστε συνεπείς στις οικογενειακές σας υποχρεώσεις.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα προκαλέσει ξαφνικές ανατροπές στις προσωπικές και στις οικογενειακές σας σχέσεις. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε παρασκηνιακές συζητήσεις.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να εσιάζεστε την προσοχή σας στην ουσία των πραγμάτων, και να προχωρήσετε σε πράξεις.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, είναι πιθανό να ωθήσει κάποιους από εσάς σε ερωτικές περιπέτειες με άτομα από το εργασιακό σας περιβάλλον. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να δημιουργήσει προβλήματα στην επικοινωνία με τους φίλους σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε μια οικονομική συνεργασία η οποία μπορεί να μην έχει μεγάλα οικονομικά οφέλη, θα σας προσφέρει όμως την σταθερότητα που επιδιώκετε.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου, θα φέρει ξαφνικές ανατροπές σε θέματα καρδιάς. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο σας, θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε ένα επαγγελματικό σας σχέδιο.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο ζώδιο σας είναι πιθανό να σας ωθήσει στην δημιουργία μιας σχέσης ανισότητας.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο σας με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα σας ωθήσει να πάρετε ξαφνικές αποφάσεις για την ζωή και το μέλλον σας. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

**Την Παρασκευή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Σελήνη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Σκορπιού με τον ανάδρομο Ερμή από το ζώδιο του Υδροχόου, θα ενισχύσει την εσωστρέφεια σας.

**Το Σάββατο** Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας ωθήσει να πάρετε σοβαρές αποφάσεις για το μέλλον.

**Ενώ την Κυριακή** Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα σας ωθήσει να αλλάξετε τον τρόπο που συμπεριφέρεστε στις σχέσεις σας. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!!!  
Ερωτικά