

Υγεία / Διατροφή

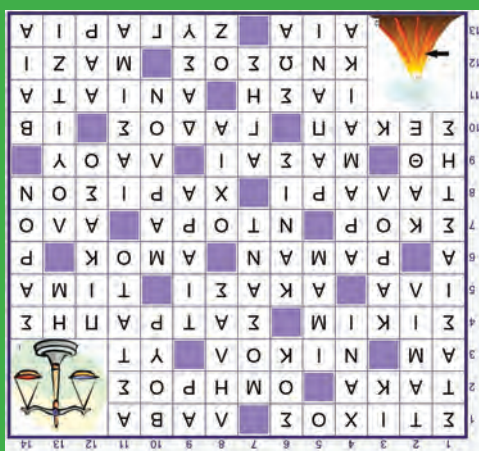
Το σούπερ αντιοξειδωτικό τρόφιμο που θωρακίζει την καρδιά

Οι τουρίστες τις ψάχνουν μανιωδώς κάθε καλοκαίρι ενώ ακόμα κι αν δεν τις είχαν δοκιμάσει ποτέ, σίγουρα θα το κάνουν όταν βρεθούν σε μια ταβέρνα και παραγγείλουν χωριάτικη σαλάτα. Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και υγιή λίπη, οι ελιές προσφέρουν αρκετά οφέλη στον οργανισμό, με ένα από αυτά την προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Σε αντίθεση με τα φρούτα, οι ελιές έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά και χαμηλότερη σε υδατάνθρακες. Μόλις πέντε ελιές, έχουν 88 θερμίδες ενώ περιέχουν 5 γραμμάρια πρωτεΐνη, 3 γραμμάρια φυτικές ίνες και 6 γραμμάρια λίπος. Παράλληλα, με αυτή την ποσότητα έχετε καλύψει το 53% της ημερήσιας πρόσληψης νατρίου. Μπορεί να είναι πλούσιες σε λιπαρά, όμως το 75% των λιπαρών αυτών είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που θεωρούνται ευεργετικά για την υγεία της καρδιάς αποτρέποντας τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Ακόμα, οι ελιές αποτελούν μια πολύ καλή πηγή σιδήρου, ασβεστίου και χαλκού. Η πρόσληψή τους μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης αναιμίας, ενώ ενδυναμώνουν τα οστά και βελτιώνουν τη λειτουργία της καρδιάς. Οι βιταμίνες Α και Ε δρουν επίσης ευεργετικά για τον οργανισμό καθώς η βιταμίνη Α βοηθά να διατηρήσουμε υγιή την όρασή μας, ενώ η βιταμίνη Ε βελτιώνει την υγεία της καρδιάς. Ανάμεσα στα αντιοξειδωτικά που περιέχουν οι ελιές βρίσκονται και οι πολυφαινόλες και συγκεκριμένα η ελαιουρωπαΐνη, υπεύθυνη για την πικρή της γεύση, και η υδροξυτυροσόλη. Και οι δύο αυτές ουσίες έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις και είναι ικανές ακόμα και να αποτρέψουν βλάβες στο DNA που προκαλεί ο καρκίνος. Τέλος, μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα της χοληστερόλης. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, σύμφωνα με στοιχεία έρευνας, μειώνουν τη φλεγμονή που συνδέεται με την παχυσαρκία αλλά και την πιθανότητα εμφάνισης αθηροσκλήρωσης, μια πάθηση που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση και αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Επίσης αναστέλλουν την οξειδωση της κακής χοληστερόλης LDL, μια διαδικασία που σχετίζεται με τη συσσώρευση αθηρωματικής πλάκας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο σας με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε οριστικά ξεκαθαρίσματα.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, σας υπόσχεται ότι θα καταφέρετε να προωθήσετε τα σχέδια σας με την βοήθεια των φίλων σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας κάνει ιδιαίτερα επιφυλακτικούς με τους συνεργάτες σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τι γίνεται πίσω από την πλάτη σας.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, ευνοεί τις δυναμικές αποφάσεις σε θέματα καριέρας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε αρνητικά σενάρια για το μέλλον.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να φέρει το οριστικό τέλος σε μια φιλική σχέση.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο σας με τον Δία από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα ωθήσει να προχωρήσετε στην προώθηση ενός ιδιαίτερα τολμηρού επαγγελματικού σχεδίου.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να αντιμετωπίσετε με επιφυλακτικότητα ορισμένα φιλικά σας πρόσωπα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε οριστικά ξεκαθαρίσματα τόσο στις επαγγελματικές σας συνεργασίες όσο και στις σχέσεις σας.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να πιστέψετε στον εαυτό σας και στις δυνατότητες σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να δημιουργήσει εντάσεις σε μια φιλική σχέση ή μια συνεργασία

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να πάρετε σημαντικές αποφάσεις για το επαγγελματικό σας μέλλον.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια τυχερή επαγγελματική συνεργασία με άτομα από το φιλικό σας κύκλο.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα βοηθήσει να ανακαλύψετε ποια άτομα από το εργασιακό σας περιβάλλον προσπαθούν ναβάλουν εμπόδια στο δρόμο σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να ωθήσει να προχωρήσετε στην συναισθηματική σας αναγέννηση.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να πετύχετε τους επαγγελματικούς σας στόχους, επίσης η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια νέα οικονομική συνεργασία, επίσης κάτω από την επιρροή της όψης εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Άρη από τους Διδύμους, θα πάρετε σημαντικά επαγγελματικά ρίσκα.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης σας Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, είναι πιθανό να αφήσετε την ανασφάλεια σας να σας οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να ρίξετε τους τίτλους του τέλους μιας συνεργασίας.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, σας υπόσχεται πως το μέλλον σας διαγράφεται λαμπρό αρκεί να τολμήσετε.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να είστε καχύποπτοι με τους συνεργάτες σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να αλλάξετε τον τρόπο που συμπεριφέρεστε στην δουλειά σας.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να βρείτε λύσεις στις οικονομικές υποθέσεις της οικογένειάς σας, επίσης η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να δώσετε αποτελεσματικές λύσεις στα ζητήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα ενισχύσει την επιθυμία σας να χειραγωγήσετε τις αποφάσεις των συναδέλφων σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να συμπεριφερθείτε με κτητικότητα στους αγαπημένους σας.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας ωθήσει να αναπτύξετε με ενθουσιασμό τα σχέδια σας τόσο στους συνεργάτες όσο και στα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα ανεβάσει τους τόνους στην ερωτική σας ζωή.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο σας, θα σας ωθήσει να κάνετε μια νέα αρχή.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια νέα συνεργασία η οποία θα σας βοηθήσει να αυξήσετε τις μετοχές σας στην δουλειά σας, επίσης η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να εκφράσετε τα συναισθήματα σας στους αγαπημένους σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο σας, είναι πιθανό να δημιουργήσει εντάσεις ανάμεσα σε εσάς και ένα συγγενικό σας πρόσωπο.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να ερευνήσετε μια υπόθεση σε βάθος.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο σας, θα ανοίξει τον δρόμο προς την επιτυχία, επίσης η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Δία από το ζώδιο σας, σας υπόσχεται μια τυχερή συνάντηση.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει σε παρασκηνιακές κινήσεις.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να ανανεώσετε την κοινωνική σας ζωή.

Το Σάββατο Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να οραματιστείτε το μέλλον της οικογένειάς σας, επίσης η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Δία από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας βοηθήσει να βάλετε σε πρακτική εφαρμογή τις ιδέες σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Κριού με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να βγάλετε από την ζωή σας ανθρώπους που σας υπονομεύουν.