

Υγεία / Διατροφή

Κάνει καλό ο βιγκανισμός στην καρδιά;

Οι δίαιτες για χορτοφάγους μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών προσβολών ή εγκεφαλικών επεισοδίων. Μια ομάδα ερευνητών εξέτασε τα στοιχεία σχετικά με αυτό το θέμα. Λίγες μελέτες έχουν εξετάσει τις επιπτώσεις μιας βίγκαν διατροφής στην υγεία της καρδιάς. Μπορούν να βρεθούν μόνο τρεις, αν και συνολικά ήταν μεγάλες μελέτες, με στοιχεία για πάνω από 73.000 άτομα και 7.000 βίγκαν.

Καμία από τις μελέτες δεν διαπίστωσε ότι οι βίγκαν προστατεύονται από καρδιακές παθήσεις, καρδιακές προσβολές ή εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με τους παμφάγους. Δυστυχώς, υπήρχε ακόμη και μια υπόδειξη ότι οι βίγκαν ενδέχεται να έχουν περισσότερες πιθανότητες για ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο, το οποίο προκαλείται από θρόμβο αίματος στον εγκέφαλο.

Η νέα μελέτη που ήταν μια ανασκόπηση των προηγούμενων τριών μελετών, εξέτασε επίσης κατά πόσον μια βίγκαν διατροφή θα μπορούσε να ωφελήσει άτομα που είχαν ήδη καρδιακές παθήσεις. Μια από τις προηγούμενες μελέτες έδειξε ότι ο βιγκανισμός θα μπορούσε να είναι ευεργετικός και ενδεχομένως να σταματά ή να αντιστρέφει τις καρδιακές παθήσεις. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ξεκίνησαν μια βίγκαν δίαιτα και κόλλησαν με αυτή για πάνω από τρία χρόνια είχαν έξι φορές λιγότερες πιθανότητες να έχουν επόμενο σοβαρό καρδιακό πρόβλημα ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι άλλες δύο μελέτες δεν έδειξαν κανένα όφελος ή αναστροφή των καρδιακών παθήσεων σε άτομα που ξεκίνησαν μια βίγκαν διατροφή. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες σε αυτές τις μελέτες ακολούθησαν μια βίγκαν διατροφή μόνο για δύο ή έξι μήνες, καθιστώντας δύσκολη την πραγματική μακροπρόθεσμη επίδραση. Αλλά ένα από τα οφέλη της παρακολούθησης της δίαιτας βίγκαν για έξι μήνες ήταν ότι οι συμμετέχοντες κατέληξαν με χαμηλότερη χοληστερόλη και έχασαν περισσότερο βάρος από ό, τι με μια παμφάγα διατροφή.

Συνολικά, η ανάλυση διαπίστωσε ότι δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν τους ισχυρισμούς ότι ο βιγκανισμός είναι καλός για την καρδιά. Αλλά μπορεί να αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι υπάρχουν λίγες μελέτες. Μόνο 361 άτομα στις μελέτες που εξετάστηκαν έγιναν βίγκαν μετά την ανάπτυξη καρδιακών παθήσεων.

Αλλά ο βιγκανισμός μπορεί να έχει άλλα οφέλη για την υγεία. Οι βίγκαν έχει βρεθεί πως έχουν πιο υγιεινό βάρος και χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα από εκείνους που καταναλώνουν κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα. Είναι επίσης λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν καρκίνο, υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη. .

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Ξ	Ο	Ξ	Α	■	Α	Τ	Ι	Ξ	Α	■	Ξ	Α	Ξ	
Ε	Ρ	Ο	Ν	Ι	Μ	■	Ν	Ε	Θ	Ξ	Ι	Π	Ο	
Φ	Α	Ρ	■	Β	Α	Τ	Α	Ν	■	Α	Β	Λ	Α	
Ο	■	Λ	Ο	Α	Τ	Ν	■	Ο	Ι	Ρ	Α	Τ	Ν	
Ρ	Α	Ε	Τ	Ξ	■	Α	Ν	Α	Ρ	Ε	Α	Ε	Α	
Τ	Τ	■	Ε	Τ	Α	Ρ	Α	Ρ	Α	Ε	Τ	Α	Α	
Ξ	Ο	Ρ	Θ	Α	Ξ	■	Α	Ι	Δ	Α	Β	Α	■	
Α	Ρ	Α	Κ	Τ	Ε	Κ	Ρ	Α	Β	Α	Π	Α	Α	
Ν	■	Β	Ε	Μ	Α	Κ	■	Α	Μ	Λ	Κ	Ξ	Ξ	
Α	Ξ	Ε	Ι	Ρ	Α	Β	Κ	Ο	Ξ	Ι	Τ	Ι	Τ	
Ν	Ο	Ξ	Ο	Ρ	Π	Α	■	Ο	Ξ	Α	Π	Α	■	
Λ	Τ	■	Μ	Α	Τ	Α	Μ	Α	Ν	Α	Λ	Α	■	
Ξ	Α	Α	■	Κ	Α	Α	■	Ε	Τ	Ε	Κ	Ο	Ρ	Κ

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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό στο ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να σας φέρει ξαφνικά δώρα, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του κυβερνήτη του ζωδίου σας Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας ωθήσει να δώσετε άμεσες λύσεις στα ζητήματα που αφορούν το σπίτι και την οικογένεια σας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό σας υπόσχεται απρόσμενες εκπλήξεις.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, θα σας ωθήσει να προχωρήσετε σε μια οικονομική συνεργασία με βάση το συμφέρον σα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό στο ζώδιο σας θα φέρει ξαφνικές αλλαγές στην ερωτική σας ζωή, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα βάλει την ζωή σας σε νέους και πολύ έντονους ρυθμούς.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό στο ζώδιο σας θα σας ωθήσει να προωθήσετε τα πρωτότυπα σχέδια σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη με τον Κρόνο, θα σας ωθήσει οι αποφάσεις που θα πάρετε για την προσωπική σας ζωή να είναι με βάση το συναίσθημα και όχι τη λογική, επίσης, την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον Κρόνο θα σας κάνει να νιώσετε ότι οι άλλοι δεν σας καταλαβαίνουν.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό στο ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να φέρει ένα ξαφνικό έρωτα στην ζωή σας ο οποίος θα πρέπει να μείνει κρυφός, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα εγκαινιάσει μια περίοδο με αρκετά έξοδα.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής με τον Ουρανό θα σας δώσει πρωτότυπες ιδέες.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, δεν θα σας επιτρέψει να αφήσετε τα συναισθήματα σας να επηρεάσουν τις αποφάσεις σας, επίσης, την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής με τον Κρόνο είναι πιθανό να δημιουργήσει αρκετές καθυστερήσεις στην πορεία υλοποίησης των σχεδίων σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό στο ζώδιο του Ταύρου σας υπόσχεται ευχάριστες εκπλήξεις σε μια συνάντηση φίλων, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο σας θα εγκαινιάσει μια περίοδο έντονης δράσης, κάνοντας σας παράλληλα βιαστικούς και ανυπόμονους.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό θα σας ωθήσει να αναπτύξετε τα σχέδια σας στους φίλους σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, θα σας κάνει συναισθηματικά εγκρατή, επίσης, την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο δεν θα σας κάνει την ιδανική παρέα σε μια φιλική συγκέντρωση.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό στο ζώδιο του Ταύρου θα σας ωθήσει να αλλάξετε ριζικά την εικόνα σας, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα εγκαινιάσει μια περίοδο με έντονο παρασκήνιο και αρκετό άγχος.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό θα σας φέρει μια ξαφνική και άκρως ενδιαφέρουσα επαγγελματική πρόταση την οποία πρέπει να δεχτείτε.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, είναι πιθανό να σας ωθήσει στην δημιουργία μιας σχέσης από συμφέρον, επίσης, την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο είναι πιθανό να δημιουργήσει προβλήματα στην επικοινωνία κατά τη διάρκεια μιας προσωπικής ή επαγγελματικής συζήτησης.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να σας φέρει πολύ κοντά με ένα άτομο εντελώς διαφορετικό από εσάς, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα εγκαινιάσει μια περίοδο με έντονη κοινωνική δράση και πολλές φιλικές συναντήσεις.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό θα σας ωθήσει να αλλάξετε τα σχέδια σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, θα σας ωθήσει να γίνεται πιο αυστηρή με τους συναδέλφους σας, επίσης την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας ωθήσει να κρατήσετε τα χαρτιά σας κλειστά.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η κυβερνήτης του ζωδίου σας Αφροδίτη με τον Ουρανό θα σας φέρει μια απρόσμενη οικονομική πρόταση, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα στρέψει την προσοχή σας σε θέματα καριέρας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό θα σας βοηθήσει να βρείτε ξαφνικές λύσεις σε μια οικονομική σας υπόθεση.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, ευνοεί την δημιουργία ερωτικών σχέσεων με διαφορά ηλικίας, επίσης την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας κάνει αρκετά μελαγχολικούς.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό θα προκαλέσει ξαφνικές αλλαγές στις σχέσεις σας ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου θα σας βοηθήσει να δώσετε λύσεις στις γραφειοκρατικές σας υποθέσεις.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό είναι πιθανό να σας παρασύρει σε απότομες αντιδράσεις.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, θα σας κάνει να νιώσετε συναισθηματική απομάκρυνση, επίσης την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας κάνει αυστηρούς και απόμακρους τόσο με τους συνεργάτες σας όσο και με τους δικούς σας ανθρώπους.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό είναι πιθανό να σας ωθήσει να πάρετε την απόφαση και να προχωρήσετε σε ριζικές αλλαγές στην εμφάνιση σας, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας ωθήσει να βρείτε λύσεις στις οικονομικές υποθέσεις του συντρόφου σας και θα ενισχύσει την σεξουαλική σας διάθεση.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό είναι πιθανό να σας παρασύρει σε καυγάδες με τους συναδέλφους σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, δεν θα σας επιτρέψει να εκφράσετε τα συναισθήματα σας σε ένα άτομο από το χώρο της εργασίας σας, επίσης την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας ωθήσει να εστιάσετε την προσοχή σας στην ουσία των πραγμάτων χωρίς να αναλώνεστε σε άσκοπες λεπτομέρειες.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό είναι πιθανό να φέρει ένα ξαφνικό έρωτα στην ζωή σας, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα εγκαινιάσει μια περίοδο με αρκετές εντάσεις στις προσωπικές σας σχέσεις και στις συνεργασίες σας.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό θα σας ωθήσει να προωθήσετε τα ανατρεπτικά σας σχέδια.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, θα σας ωθήσει προχωρήσετε σε σχέσεις ουσίας, επίσης την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας βοηθήσει να βάλετε σε πρακτική εφαρμογή τα σχέδια που μπορούν να υλοποιηθούν άμεσα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό θα σας βοηθήσει να βρείτε μια ξαφνικές λύσεις στις οικονομικές υποθέσεις της οικογένειας σας, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Καρκίνου θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό θα δημιουργήσει ξαφνικές εντάσεις ανάμεσα σε εσάς και την οικογένεια σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, δεν θα ωθήσει να κρύψετε τα συναισθήματα σας από τους αγαπημένους σας, επίσης την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας ωθήσει να συμπεριφερθείτε με αυστηρότητα στα συγγενικά σας πρόσωπα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Ουρανό θα σας ωθήσει να εκφράσετε τα συναισθήματα σας χωρίς δεύτερες σκέψεις, ενώ την ίδια ημέρα η είσοδος του Άρη στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου θα βγάλει σας κάνει κυνηγούς στον έρωτα.

Το Σάββατο Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Ουρανό θα σας βοηθήσει να βρείτε έξυπνους τρόπους για να διαφημίσετε τον εαυτό σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει η Αφροδίτη με τον Κρόνο, δεν θα σας επιτρέψει να εκφράσετε τα συναισθήματα σας, επίσης την ίδια ημέρα, η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Κρόνο θα σας κάνει ιδιαίτερα επιφυλακτικούς με τους συνομιλητές σας.