

Υγεία / Διατροφή

Φυτοφαγική διατροφή: Γιατί είναι πιο υγιείς όσοι απέχουν από το κρέας

Όσοι ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή έχουν πιο υγιές «προφίλ» βιοδεικτών στο σώμα τους σε σχέση με όσους τρώνε κρέας, σύμφωνα με μία νέα βρετανική επιστημονική μελέτη. Διαπιστώθηκε μάλιστα ότι αυτό συμβαίνει ανεξάρτητα από την ηλικία και το βάρος τους. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Κάρλος Σέλις-Μοράλες του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης, ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 178.000 υγιή άτομα ηλικίας 37 έως 73 ετών, από τους οποίους οι 4.111 ήταν φυτοφάγοι. Η μελέτη εξέτασε τη σχέση της διατροφής με 19 βιοδείκτες του αίματος και των ούρων, οι οποίοι σχετίζονται με διάφορες παθήσεις (διαβήτης, καρδιαγγειακή νόσο, καρκίνο, νεφρική και ηπατική λειτουργία, υγεία οστών κ.ά.). Διαπιστώθηκε ότι, σε σχέση με τους κρεατοφάγους, οι φυτοφάγοι έχουν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα σε 13 δυνητικά επικίνδυνους βιοδείκτες, όπως είναι η ολική χοληστερίνη, η «κακή» χοληστερίνη (LDL), η κρεατινίνη, οι δείκτες του ήπατος GGT και AST, η ορμόνη IGF-1 κ.ά. Από την άλλη πλευρά, όμως, οι φυτοφάγοι έχουν χαμηλότερα επίπεδα σε «καλούς» βιοδείκτες, όπως η «καλή» χοληστερίνη (HDL), η βιταμίνη D και το ασβέστιο, καθώς επίσης σημαντικά υψηλότερα επίπεδα τριγλυκεριδίων. Δεν διαπιστώθηκε κάποια διαφορά μεταξύ φυτοφάγων-κρεατοφάγων σε άλλους βιοδείκτες, όπως τα επίπεδα σακχάρου (γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης), αρτηριακής πίεσης ή C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (δείκτης φλεγμονής). Γενικά, σύμφωνα με τον δρ Μοράλες, «οι φυτοφάγοι φαίνονται να έχουν χαμηλότερα επίπεδα παθολογικών βιοδεικτών που μπορούν να οδηγήσουν σε κυτταρική βλάβη και σε χρόνια νόσο». Τα ευρήματα παρουσιάστηκαν στο επίσημο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Παχυσαρκίας (ECO).

Οι λύσεις της εβδομάδας

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

Εύκολο **Πύκνο**

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας παρασύρει σε επιπόλαιες αποφάσεις.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Ζυγού θα στρέψει την προσοχή σας στις διαπροσωπικές σας σχέσεις.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει σε κατά συνθήκη ψέματα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας παρασύρει σε άσκοπες σπατάλες οι οποίες ως στόχο θα έχουν να εντυπωσιάσουν τους φίλους σας.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας κάνει εύκολα θύματα εξαπάτησης.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το ζώδιο σας με τον Δία από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας παρασύρει σε υπεραισιόδοξες εκτιμήσεις για την καριέρα σας.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Ζυγού σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει σε να δώσετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα ενισχύσει τις επεκτατικές σας τάσεις.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένεια σας.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων είναι πιθανό να σας ωθήσει να κάνετε όνειρα για το μέλλον που κατά βάθος ξέρετε ότι δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει επιπόλαιες αποφάσεις.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού εννοεί τις συναντήσεις με φίλους, ενώ αρκετοί από εσάς είναι πιθανό να κάνουν και μια μικρή απόδραση.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να κάνει να πέσετε εύκολα θύματα κολακείας και οικονομικής απάτης από φίλους.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να συμπεριφερθείτε με ανευθυνότητα στις διαπροσωπικές σας σχέσεις.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας παρασύρει σε άσκοπες σπατάλες.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να πείτε ψέματα στους συνεργάτες και στα αγαπημένα σας πρόσωπα τα οποία όταν αποκαλυφθούν θα σας φέρουν σε δύσκολη θέση.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Διδύμων με τον Δία τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να αμελήσετε τις υποχρεώσεις σας στην δουλειά σας.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο σας θα ενισχύσει την επιθυμία σας για δράση.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Διδύμων με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες θα είναι η αφορμή για να αναβάλετε μια συνάντηση.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων να μεγεθύνει τα συναισθήματα σας για τον ερωτικό σας σύντροφο.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα σας θυμίσει ότι πρέπει να δίνετε χρόνο στον εαυτό σας για να χαλαρώνει και να ξεκουράζεται.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων είναι πιθανό να σας ωθήσει να δείτε την ερωτική σας ζωή μέσα από παραμορφωτικούς καθρέφτες.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να αφήσετε τα πράγματα στην τύχη τους.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού σας υπόσχεται ότι θα περάσετε πολύ όμορφα σε μια φιλική συγκέντρωση.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να δώσετε υποσχέσεις στους αγαπημένους σας που δεν μπορείτε να τηρήσετε.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει σε προσβλητικά σχόλια και επιπόλαιες συμπεριφορές στην δουλειά σας.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα στρέψει την προσοχή σας σε θέματα καριέρας.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να πείτε ψέματα στην προσπάθεια σας να αποποιηθείτε τις ευθύνες σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Διδύμων με τον Δία από τους Ιχθύες θα ενισχύσει την κηπτικότητα σας απέναντι στο ερωτικό σας ταίρι.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Ζυγού θα σας ωθήσει να κάνετε όνειρα για το μέλλον.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο των Διδύμων με τον Ποσειδώνα από τους Ιχθύες είναι πιθανό να σας ωθήσει να πείτε ψέματα στην προσπάθεια σας να εντυπωσιάσετε το αντικείμενο του πόθου σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Διδύμους με τον Δία από το ζώδιο σας ωθήσει να βρείτε εύκολες λύσεις στις οικογενειακές σας υποθέσεις.
Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Ζυγού θα ενισχύσει την αποφασιστικότητά σας.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Διδύμους με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Ποσειδώνα είναι πιθανό να σας παρασύρει σε λάθη και παρανοήσεις.