

Υγεία / Διατροφή

Μπορεί η μουσική να επηρεάσει τις διατροφικές μας συνήθειες;

Σε μια μελέτη για την οποία συνεργάστηκαν ερευνητές από την Κίνα και τη Δανία, διαπιστώθηκε ότι η ακρόαση hard rock και heavy metal μουσικής μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις διατροφικές επιλογές. Σύμφωνα με τους ερευνητές, διαπιστώθηκε ότι η μουσική με ήχο λιγότερο τραχύ οδηγεί σε πιο υγιεινή διατροφή. Στη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Appetite τον περασμένο μήνα, συμμετείχαν 215 ερωτηθέντες διαφόρων πολιτισμικών ομάδων από τις δύο χώρες. Σε κάθε συμμετέχοντα παρουσιάστηκε ένα φάσμα επιλογών φαγητού. Από υγιεινό έως ανθυγιεινό, για να συνδυαστεί με διαφορετικά σάουντρακ. Στους συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν δύο εκδόσεις του ίδιου τραγουδιού. Μία που ήταν πιο χαλαρωτική (πίαโน τζαζ, βραδύτερος ρυθμός και κλειδιά στη μεγάλη κλίμακα). Και μια άλλη που ήταν πιο επιθετική (παραμορφωμένες κιθάρες, γρήγοροι ρυθμοί, ντραμς και νότες ελάσσονος κλίμακας). Αποδείχθηκε ότι οι άνθρωποι που ακούν πιο ήρεμες μελωδίες, τείνουν να ακολουθούν πιο υγιεινές τροφές, για παράδειγμα σαλάτες και όσοι ακούν πιο επιθετική μουσική, επιλέγουν τρόφιμα που είναι λιγότερο υγιεινά. Ειδικότερα όσοι ακούν heavy rock και abrasive hip – hop σε ποσοστό 40% επιλέγουν σνακ με περισσότερα λιπαρά, περισσότερο αλάτι και περισσότερη ζάχαρη. Οι ερευνητές ανακάλυψαν σχέση μεταξύ «υγιών» ήχων και των υγιεινών επιλογών φαγητού και καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι ήχοι του hard rock και του heavy metal λειτουργούν ως... σαμποτέρ υψηλότερων εγκεφαλικών λειτουργιών που ρυθμίζουν τη λήψη αποφάσεων. Ο Danni Peng-Li, διδακτορικός φοιτητής στο τμήμα Επιστήμης Τροφίμων του Πανεπιστημίου Άρχους της Δανίας και επικεφαλής συντάκτης της μελέτης, δήλωσε ότι τα άτομα που τους αρέσει η μελωδική τζαζ είναι πιο πιθανό να βρουν υγιεινά τρόφιμα και ότι συνήθως η απαλή κλασική μουσική, η μουσική διαλογισμού ή απλά οι ήχοι της φύσης οδηγούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο Peng-Li προτείνει οι άνθρωποι που ελέγχουν το βάρος τους να προσέχουν τη μουσική που ακούν.

Οι λύσεις της εβδομάδας

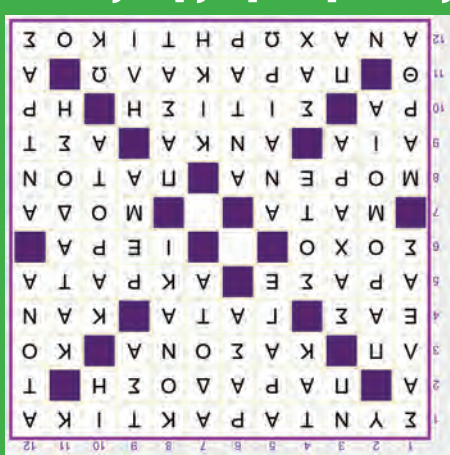


Table with 4 columns and 13 rows of numbers. The numbers correspond to the solutions of the word search. At the bottom, the words 'Ευκόλο' and 'Δύσκολο' are written in reverse order from left to right.

Ηροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Άρη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα, θα σας ωθήσει να κυνηγήσετε τους στόχους, αλλά και το αντικείμενο του πόθου σας με ιδιαίτερο ενθουσιασμό.
Το Σάββατο Θα είστε βιαστικοί και ανυπόμονοι.
Ενώ την Κυριακή η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Άρης από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας και να ανατρέψετε την κατάσταση στην επαγγελματική και στην συναισθηματική σας ζωή, παίρνοντας ριποκίνδυνες αποφάσεις.

Τάυρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Άρη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα, θα σας ωθήσει να κυνηγήσετε τους στόχους, αλλά και το αντικείμενο του πόθου σας με ιδιαίτερο ενθουσιασμό.
Το Σάββατο Θα είστε βιαστικοί και ανυπόμονοι.
Ενώ την Κυριακή η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Άρης από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου, θα σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας και να ανατρέψετε την κατάσταση στην επαγγελματική και στην συναισθηματική σας ζωή, παίρνοντας ριποκίνδυνες αποφάσεις.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να κερδίσετε τις εντυπώσεις σε μια φιλική συγκέντρωση.
Το Σάββατο Θα έχετε ευχάριστες προσκλήσεις από φίλους.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου θα ενισχύσει το άγχος σας, με αποτέλεσμα να σας παρασύρει σε προκλητικές αντιδράσεις.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να νιώσετε ότι πατάτε γερά τα πόδια σας στην δουλειά σας.
Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με την εικόνα σας.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να προκαλέσει ξαφνικές ανατροπές στις φιλικές σας σχέσεις.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη που συνεχίζει το ταξίδι του στο ζώδιο σας, θα σας βοηθήσει να κυνηγήσετε τους μελλοντικούς σας στόχους με ιδιαίτερο ζήλο.
Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με τον προγραμματισμό των καλοκαιρινών διακοπών σας.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο σας με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να προκαλέσει ξαφνικές ανατροπές στα επαγγελματικά σας σχέδια.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να ανακτήσετε την αυτοκυριαρχία σας.
Το Σάββατο Θα προσπαθήσετε να βάλετε σε τάξη τα οικονομικά του συντρόφου σας.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να σας ωθήσει να αλλάξετε ξαφνικά τα προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια και να βάλετε την ζωή σας σε νέα πορεία.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε με ενθουσιασμό τα νέα σχέδια σας στους φίλους σας.
Το Σάββατο Θα περάσετε πολύ όμορφα σε μια φιλική συγκέντρωση.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να ενισχύσει την ανασφάλεια σας με αποτέλεσμα να συμπεριφερθείτε με επιθετικότητα στους φίλους σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να βρείτε άμεσες λύσεις στα ζητήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας.
Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο συγκυβερνήτης του ζωδίου σας Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να προκαλέσει ξαφνικές ανατροπές στις ερωτικές σας σχέσεις οι οποίες θα αλλάξουν απότομα την εικόνα σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το επίσης φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα, θα σας ωθήσει να οργανώσετε με ενθουσιασμό τις καλοκαιρινές σας διακοπές.
Το Σάββατο Θα περάσετε όμορφες στιγμές με τον σύντροφο και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να προκαλέσει ξαφνικές ανατροπές στο χώρο της εργασίας σας, αναγκάζοντας σας να αλλάξετε τα σχέδια που κάνατε για το επαγγελματικό σας μέλλον.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να νιώσετε σίγουροι για τον εαυτό σας και τις επιλογές σας.
Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με τα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένειά σας.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον Ουρανό από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να προκαλέσει ξαφνικές ρήξεις σε μια οικονομική συνεργασία, αλλά και αλλαγές στην ερωτική σας ζωή.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να εκφράσετε με μεγαλύτερη ευκολία και ενθουσιασμό τις σκέψεις σας στον σύντροφο σας.
Το Σάββατο Θα έχετε την ευκαιρία να δείτε φίλους που έχετε να συναντήσετε καιρό.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να σας ωθήσει να προχωρήσετε σε αιφνιδιαστικές κινήσεις στην δουλειά σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Κριού και η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει με τον Άρη από το ζώδιο του Λέοντα, θα σας βοηθήσει να ανεβάσετε τις μετοχές σας στον χώρο της εργασίας σας.
Το Σάββατο Είναι πιθανό να παρασυρθείτε σε παρορμητικές αγορές.
Ενώ την Κυριακή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Λέοντα με τον κυβερνήτη Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου είναι πιθανό να σας παρασύρει σε προκλητικές συμπεριφορές στην δουλειά σας.