

Υγεία / Διατροφή

Καφές: Η ποσότητα που μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού και θανάτου από καρδιαγγειακά

Ο καφές είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα παγκοσμίως, αλλά έως σήμερα λίγα πράγματα είναι γνωστά για τη μακροπρόθεσμη επίπτωσή του στην καρδιαγγειακή υγεία.

Σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα, η κατανάλωση έως τριών καφέδων τη μέρα σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού και θανατηφόρας καρδιαγγειακής νόσου.

powered by Rubicon Project

Η μελέτη, που παρουσιάστηκε σε συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας στη Γαλλία και κατέληξε σε καθυστερημένα συμπεράσματα, ανέλυσε στοιχεία για σχεδόν 468.700 άτομα με μέση ηλικία 56 ετών, εκ των οποίων το 56% ήταν γυναίκες. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με την ημερήσια κατανάλωση καφέ (καθόλου το 22%, μισός έως τρεις καφέδες το 58% και πάνω από τρεις καφέδες το 20%).

«Πρόκειται, από όσο γνωρίζουμε, για τη μεγαλύτερη μελέτη που συστηματικά αξιολόγησε τις καρδιαγγειακές επιπτώσεις της τακτικής κατανάλωσης καφέ σε ένα πληθυσμό χωρίς διαγνωσμένη καρδιοπάθεια», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Τζούτιτ Σίμον του Πανεπιστημίου Semmelweis της Βουδαπέστης.

«Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι η τακτική κατανάλωση καφέ είναι ασφαλής, καθώς ακόμη και η υψηλή καθημερινή κατανάλωση δεν σχετιζόταν με αρνητική καρδιαγγειακή έκβαση ή θνησιμότητα κατά τα επόμενα 10 έως 15 χρόνια. Αντίθετα, η κατανάλωση έως τριών καφέδων τη μέρα σχετιζόταν με μικρότερους κινδύνους για εγκεφαλικό, θάνατο από καρδιαγγειακή νόσο ή άλλη αιτία», πρόσθεσε. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι, σε σχέση με όσους δεν πίνουν καθόλου καφέ, η ελαφριά έως μέτρια κατανάλωση σχετίζεται με 12% μικρότερο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, 17% μικρότερο κίνδυνο θανάτου καρδιαγγειακής αιτιολογίας και 21% μικρότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι λύσεις της εβδομάδας

Σ	Ο	Ν	Ο	Ρ	Α	Φ	Ν	Α	Φ
Η	Χ	Α	Ρ	Α	Τ	Β	Α	Β	Ε
Ρ	Α	Σ	Α	Β	Ι	Δ	Λ	Β	
Α	Μ	Ο	Ι	Η	Υ	Π	Β	Α	Α
Μ	Ι		Α	Τ	Α	Μ	Α	Ν	
	Π	Ι	Υ	Κ		Α	Ι	Α	Μ
Α	Ε	Τ		Ι	Α	Σ	Τ	Λ	
Ι		Α	Ι	Δ	Ι	Α	Ρ	Ο	
Ν	Α	Υ	Α		Σ	Ο	Μ	Α	Ι
Α	Φ	Α	Ρ	Τ	Ο	Ρ	Ι	Ε	Χ

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

Εύκολο

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει την επιθυμία σας να ασκείτε έλεγχο τους δικούς σας ανθρώπους.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα σας υπόσχεται ότι θα διασκεδάσετε και θα περάσετε δημιουργικό χρόνο με τους φίλους και τα παιδιά σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε με σοβαρότητα τα μελλοντικά σας σχέδια στους φίλους σας από τους οποίους θα σημαντική βοήθεια.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να προσπαθήσετε να χειραγωγήσετε τις αποφάσεις των συνομιλητών σας κατά τη διάρκεια μιας επαγγελματικής συζήτησης.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα στρέψει την προσοχή σας στα θέματα του σπιτιού σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την κατάσταση που υπάρχει στην δουλειά σας με ρεαλισμό.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει τους φόβους και τις ανασφάλειες σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα σας υπόσχεται ευχάριστες συναντήσεις με φίλους.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το επίσης φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να οργανώσετε με κάθε λεπτομέρεια τα μελλοντικά προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο σας με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα σας δημιουργήσει εμμονές και συναισθηματικά σκαμπαπνεβάσματα.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα είναι πιθανό να σας παρασύρει σε άσκοπες σπατάλες.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βρείτε οριστικές λύσεις στις οικονομικές υποθέσεις της οικογένειάς σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει το άγχος και την ανασφάλεια σας για το μέλλον της δουλειά σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σταθερή συνεργασία.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω είναι πιθανό να σας δημιουργήσει εμμονές στις ερωτικές σας σχέσεις.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα ενισχύσει την επιθυμία σας για χαλάρωση και ξεκούραση.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια οικονομική συνεργασία η οποία θα σας δώσει ένα σταθερό εισόδημα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα δημιουργήσει αρκετά σκαμπαπνεβάσματα στην διάθεση σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές σε μια φιλική συγκέντρωση.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον ανάδρομο Κρόνο από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε σε τροχιά υλοποίησης ένα φιλόδοξο σχέδιο σας, παράλληλα σε ότι αφορά την προσωπική σας ζωή θα πάρετε σημαντικές αποφάσεις για το μέλλον της σχέσης σας με τον σύντροφο σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει την επιθυμία σας να χειραγωγήσετε τις αποφάσεις των φίλων σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα σας θα σας ωθήσει να δείτε με προσοχή τους επαγγελματικούς σας στόχους.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βρείτε οριστικές λύσεις στις οικογενειακές σας υποθέσεις.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει τους φόβους και τις ανασφάλειες σας για τα οικονομικά σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα ενισχύει την επιθυμία σας να ξεφύγετε από την ρουτίνα της καθημερινότητας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε με ιδιαίτερη σοβαρότητα τα σχέδια σας για το μέλλον στους φίλους σας και να βρείτε σημαντικούς υποστηρικτές.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο σας θα ενισχύσει την επιθυμία σας να ελέγξετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα του συντρόφου σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τις οικονομικές υποθέσεις του συντρόφου σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να βάλετε σε σταθερή τροχιά την καριέρα σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω θα σας κάνει ιδιαίτερα επιφυλακτικούς με τους συναδέλφους σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τις διαπροσωπικές σας σχέσεις.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο σας θα σας βοηθήσει να οργανώσετε με ιδιαίτερη προσοχή ένα φιλόδοξο επαγγελματικό σας σχέδιο.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♛

Την Παρασκευή Η όψη αντίθεσης που θα σχηματίσει η Σελήνη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Καρκίνου με τον ανάδρομο Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω είναι πιθανό να κάνει ιδιαίτερα κτηπικούς με το ταίρι σας.

Το Σάββατο Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή και την εμφάνισή σας.

Ενώ την Κυριακή Η όψη τριγώνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο του Ζυγού με τον ανάδρομο Κρόνο από το ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να δώσετε άμεσες και πρακτικές λύσεις στην δουλειά σας.