

Υγεία / Διατροφή

Μεσογειακή διατροφή: Ποιες σοβαρές παθήσεις προλαμβάνει



Οι ειδικοί σε θέματα υγείας υποστηρίζουν ότι η μεσογειακή διατροφή είναι μία από τις πιο υγιεινές δίαιτες, καθώς επικεντρώνεται στον συνδυασμό τροφών φυτικής προέλευσης και καλών λιπαρών. Αυτή η προσέγγιση είναι γνωστή για τη συμβολή της στην πρόληψη πολλών παθήσεων, στη βελτίωση της διάθεσης και στην απώλεια βάρους. Οι αντιφλεγμονώδεις τροφές που περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή προστατεύουν το σώμα από καρδιακές παθήσεις, καρκίνο, διαβήτη, παχυσαρκία, άνοια, κατάθλιψη και νόσο του Πάρκινσον.

Δείτε αναλυτικά από ποιες παθήσεις προστατεύει η μεσογειακή διατροφή.

Περιλαμβάνει μόνο τρόφιμα που βρίσκουμε στη φύση, όπως φρούτα και λαχανικά, ελάχιστη ζάχαρη και καθόλου συντηρητικά. Η απουσία επεξεργασμένων τροφών και ζάχαρης, βοηθά στην επιτάχυνση της απώλειας βάρους και τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς.

Τα φρούτα και τα λαχανικά τροφοδοτούν το σώμα με αντιοξειδωτικά, προστατεύουν το DNA, μειώνουν τη φλεγμονή και καθυστερούν την ανάπτυξη καρκινικών όγκων. Το ελαιόλαδο, το οποίο αποτελεί βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής, μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του ορθού και του εντέρου.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η συγκεκριμένη διατροφή μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, αυξάνοντας τη βιοδιαθεσιμότητα του νιτρικού οξειδίου, κάτι που ενισχύει την υγεία των αρτηριών.

Τα καλά λιπαρά που περιέχει το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί, συμβάλλουν στη διατήρηση της μνήμης, ενώ τα αντιφλεγμονώδη φρούτα και λαχανικά, προλαμβάνουν τα προβλήματα που σχετίζονται με τη γήρανση, όπως η άνοια και το Αλτσχάιμερ.

Προλαμβάνει τον διαβήτη μέσω του ελέγχου της ινσουλίνης. Η διατροφή βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα λόγω της κατανάλωσης μη επεξεργασμένων τροφών, υγιεινών λιπαρών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Αποτελεί έναν υγιεινό, μη στερητικό τρόπο διατροφής για να χάσει κάποιος τα περιττά κιλά. Βοηθά στη διαχείριση του βάρους και στη μείωση του λίπους λόγω της περιεκτικότητάς της σε υψηλής θρεπτικής αξίας τροφές. Η διατροφή επικεντρώνεται στην κατανάλωση καλών λιπαρών και στη μείωση των υδατανθράκων.

Τα φρέσκα φυτικά τρόφιμα σε συνδυασμό με τα καλά λιπαρά συμβάλλουν στη μακροζωία. Το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί παρέχουν μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα καρδιακών παθήσεων, καρκίνο, κατάθλιψη, γνωστική εξασθένιση και Αλτσχάιμερ, ανάμεσα σε άλλες παθήσεις που αποτελούν βασικές αιτίες θανάτου.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και θα πρέπει να αποφύγετε υπερβολές σε έξοδα. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού θα σας φέρει ξαφνικές γνωριμίες αλλά ίσως και κάποια ξαφνικά έσοδα ενώ η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να ολοκληρώσετε κάποιες υποχρεώσεις σας αλλά να τακτοποιήσετε κάποια οικονομικά σας. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία και καλό θα είναι να μην είστε υπερβολικοί σε υποσχέσεις αλλά να αποφύγετε και σπατάλες.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και ίσως να έχετε κάποιες διαφωνίες ή απαιτήσεις από συνεργάτες που θα σας πείσουν. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού θα σας ευνοήσει σε οικονομικά και συναισθηματικά θέματα ενώ η Έκλειψη Σελήνης στο ζώδιό σας ίσως να σας πιέσει να κάνετε κάποια ξεκαθαρίσματα σε σχέσεις και συνεργασίες. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία που θα σας πιέσει κάπως σε συζητήσεις για την καριέρα σας με συνεργάτες ή κάποια δικά σας άτομα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και ίσως να πρέπει να αποφύγετε να έρθετε σε συζητήσεις με συνεργάτες ενώ θα πρέπει να προσέχετε και κάποιες υπερβολικές αντιδράσεις. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού μπορεί να σας φέρει κάποια ξαφνικά χρήματα ενώ η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο και τον 12ο σας οίκο ίσως να σας πιέσει να κλείσετε ή να ολοκληρώσετε θέματα με το παρελθόν. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία που δεν θα σας αφήσει απολύτως ικανοποιημένους με σχέσεις και συνεργασίες.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και κάποιος από εσάς ίσως κάνει κάποιες υπερβολές με τα οικονομικά. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού θα σας δώσει κεραυνοβόλους έρωτες και ξαφνικές ευκαιρίες ενώ η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο θα σας φέρει εξελίξεις και γνωριμίες στο φιλικό σας περιβάλλον και τα ερωτικά ή τα παιδιά σας ωστόσο αποφύγετε τις υπερβολικές απαιτήσεις. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία και καλό θα είναι να μην κάνετε υπερβολές στις συζητήσεις και την επικοινωνία σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και ίσως να κάνετε κάποιες υπερβολές ώστε να διεκπεραιώσετε κάποια θέματα σας. Στις 19.11 με το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού να βρείτε λύσεις σε κάποιες ανατροπές. Την ίδια ημέρα η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο θα ενεργοποιήσει θέματα της καριέρας σας και κάποιες ευκαιρίες που θα πρέπει να λάβετε σοβαρά. Το τρίγωνο Ήλιου-Ποσειδώνα την ίδια ημέρα μπορεί να ευνοήσει κάποιους από εσάς σε οικογενειακά και οικονομικά θέματα ωστόσο το τετράγωνο Ερμή-Δία στις 20.11 ίσως να σας δυσκολέψει με οικονομικά, κληρονομικά και συμφωνίες.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και θα πρέπει να είστε αρκετά προσεκτικοί στις συζητήσεις σας με άλλα πρόσωπα αλλά να μην είστε καυστικοί και πιεστικοί. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού θα σας φέρει ξαφνικά ευχάριστα νέα και εύνιοια στην ερωτική σας ζωή. Την ίδια ημέρα η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο θα ευνοήσει συμφωνίες και τη δημιουργικότητά σας ενώ αποφύγετε προς το τέλος της εβδομάδας να είστε πιεστικοί σε κάποιες συμφωνίες σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και κάποιος ίσως να θελήσει να κάνει κάποιες οικονομικές υπερβολές ώστε να νιώσετε πιο ευχάριστα. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού ίσως σας φέρει επίσης καλά νέα από την οικογένειά σας ή οικονομική βοήθεια ενώ η Έκλειψη Σελήνης την ίδια ημέρα θα σας δώσει εύνιοια στα οικονομικά σας αν τελικά κάνετε κάποιες τακτοποιήσεις. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία και καλό θα είναι να μην είστε πιεστικοί με τους άλλους για θέματα οικονομικά.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και ίσως να κάνετε υπερβολές σε ένα επαγγελματικό επίπεδο ή να έχετε κάποιες πιέσεις. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού θα σας δώσει ξαφνικές ευχάριστες ειδήσεις αλλά και ερωτικές γνωριμίες. Την ίδια ημέρα η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο ίσως σας δώσει την ευκαιρία για νέες συνεργασίες. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία που ίσως να σας δυσκολέψει σε οικονομικά θέματα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία και κάποιος ίσως να έχετε δυσκολίες με κάποιους συνεργάτες σας. Το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού στις 19.11 θα φέρει κάποια έσοδα από την εργασία σας ενώ η Έκλειψη Σελήνης θα τονίσει κάποιες διαφοροποιήσεις που ίσως να θέλετε να κάνετε στην εργασία σας αλλά και θέματα ψυχολογικά. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία και θα έχετε συζητήσεις με συνεργάτες ωστόσο αποφύγετε τις υποσχέσεις και τις υπερβολές.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία και θα πρέπει να αποφύγετε κάποιες υπερβολές σε έξοδα ή την επικοινωνία σας. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού θα φέρει εύνιοια στα αισθηματικά σας ενώ την ίδια ημέρα η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο ίσως να ενεργοποιήσει την ερωτική σας ζωή και θέματα με τα παιδιά σας. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία που ίσως σας δυσκολέψει και πάλι με οικονομικά αλλά και το φιλικό σας περιβάλλον.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ήλιου-Δία που μπορεί να σας πιέσει κάπως με κάποιες συνεργασίες σας. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία που ίσως να κάνετε κάποιες επίσης σπατάλες στα οικονομικά σας αλλά και σε συζητήσεις που θα κάνετε.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία και ίσως να πάρετε υπερβολικά κάποιες συζητήσεις που θα γίνουν με συνεργάτες με το περιβάλλον σας και να μην νιώθετε καλά συναισθηματικά. Στις 19.11 το τρίγωνο Αφροδίτης-Ουρανού θα σας φέρει ξαφνικές προσκλήσεις αλλά και ευχάριστα νέα ή έσοδα ενώ η Έκλειψη Σελήνης στον Ταύρο την ίδια ημέρα ίσως να σας κάνει πιο νοσταλγικούς με κάποια επικοινωνία. Η εβδομάδα θα κλείσει με το τετράγωνο Ερμή-Δία που μπορεί κάποιες συζητήσεις να σας επηρεάσουν και πάλι συναισθηματικά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

