Υγεία / Διατροφή

Αναψυκτικά με ζάχαρη: Πώς συνδέονται με τον κίνδυνο θανάτου από συγκεκριμένους τύπους καρκίνου

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η κατανάλωσή τους μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θνησιμότητας από συγκεκριμένους τύπους καρκίνου. Τα αναψυκτικά με ζάχαρη είναι οι «κυριότερες πηγές πρόσθετων σακχάρων» για τους Αμερικανούς, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC). Σε μια νέα μελέτη, οι ερευνητές προσπάθησαν να βρουν πώς τα αναψυκτικά με ζάχαρη και τα αναψυκτικά με τεχνητά γλυκαντικά συνδέονται με τη θνησιμότητα από καρκίνο.

Η ομάδα εξέτασε δεδομένα για 934.777 άνδρες και γυναίκες χωρίς καρκίνο από το 1982 έως το 2016, τα οποία περιλάμβαναν πληροφορίες για την ποσότητα αναψυκτικών και των δύο κατηγοριών που κατανάλωναν. Η ανάλυση έδειξε ότι 135.093 από τους συμμετέχοντες είχαν πεθάνει από καρκίνο μέχρι το 2016. Διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας από καρκίνους του παχέος εντέρου και των νεφρών. Ο κίνδυνος παρέμενε και μετά την προσαρμογή του ΔΜΣ (δείκτης μάζας σώματος).

«Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κατανάλωση από άνδρες και γυναίκες περισσότερων από δύο αναψυκτικών με ζάχαρη την ημέρα, δεν συσχετίστηκε με θνησιμότητα από κάθε καρκίνο, αλλά με αυξημένο κίνδυνο καρκίνων που σχετίζονται με την παχυσαρκία», αναφέρει η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία.

Διαπίστωσαν επίσης ότι τα αναψυκτικά με τεχνητά γλυκαντικά συσχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παγκρέατος.

«Η κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη συσχετίστηκε με υψηλότερη θνησιμότητα από ορισμένους καρκίνους, εν μέρει λόγω της παχυσαρκίας», αναφέρουν οι ερευνητές.

«Η συσχέτιση της κατανάλωσης αναψυκτικών με τεχνητά γλυκαντικά και αυξημένου κινδύνου καρκίνου του παγκρέατος, χρήζουν περαιτέρω μελέτης» τονίζουν. Τα ευρήματα συσχετίζουν τον υψηλότερο ΔΜΣ με την αυξημένη κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη, σύμφωνα με την Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία.

Ο ΔΜΣ θεωρείται «αξιόπιστος δείκτης σωματικού λίπους για τους περισσότερους ανθρώπους», αν και δεν «διαγιγνώσκει» το σωματικό λίπος ενός ατόμου ούτε καθορίζει την υγεία ενός ατόμου, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων.

Εκτός από τον κίνδυνο καρκίνου, η τακτική κατανάλωση αναψυκτικών με ζάχαρη έχει επίσης συνδεθεί με προβλήματα υγείας, όπως οι καρδιοπάθειες, η ουρική αρθρίτιδα, η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος, ο διαβήτης τύπου 2 και η τερηδόνα.

«Δυστυχώς, οι Αμερικανοί υπερβαίνουν τα συνιστώμενα όρια κατανάλωσης ζάχαρης με βάση τις Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές των ΗΠΑ και τα ροφήματα με ζάχαρη είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου για αύξηση βάρους, υπέρβαρο και παχυσαρκία», δήλωσε η επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Marjorie McCullough. Και δεν είναι μόνο τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων που εμπίπτουν στην κατηγορία των ροφημάτων με ζάχαρη. Τα ενεργειακά και αθλητικά ποτά, το τσάι, ο καφές και τα αρωματισμένα νερά, πρέπει επίσης να θεωρούνται ροφήματα με ζάχαρη.

«Ο περιορισμός της πρόσληψης ροφημάτων με ζάχαρη, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση υγιούς βάρους και υγιών διατροφικών προτύπων», σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Στις 23.09 ο Ερμής ως ανάδρομος θα περάσει στην Παρθένο και ίσως να θελήσετε να επανεξετάσετε κάποιες αποφάσεις σας σε σχέση με την εργασία σας ή την καθημερινότητα αλλά να τακτοποιήσετε και κάποιες εκκρεμότητες. Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό στις 25.09 θα σας δώσει την ευκαιρία να κάνετε νέα ξεκινήματα ή να προωθήσετε κάποιες συνεργασίες ωστόσο με την αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα φροντίστε να μην κάνετε υπερβολικά σχέδια και να μην έχετε ουτοπικές προσμονές από τις συνεργασίες σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ο Ερμής από τις 23.03 θα επιστρέψει ως ανάδρομος στην Παρθένο και ίσως να έχετε κάποια επιστροφή χρημάτων ή να πάρετε χρήματα που σας χρωστούσαν από κάποια εργασία σας ενώ η Νέα Σελήνη στον Ζυγό στις 25.09 ίσως να σας ευνοήσει να κάνετε νέα ξεκινήματα μέσα στην καθημερινότητα ή την εργασία σας. Η αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα την ίδια ημέρα θα σας ευνοήσει σε συναντήσεις με ομάδες καλλιτεχνικές αλλά να δημιουργήσετε ή να περάσετε όμορφα με φιλικά σας πρόσωπα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Ερμής στην Παρθένο ως ανάδρομος από τις 23.09 θα σας βάλει στη διαδικασία να επανεξετάσετε θέματα οικογενειακά αλλά να συναντήσετε και πρόσωπα που είχατε καιρό να δείτε. Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό στις 25.09 θα σημάνει ένα νέο ξεκίνημα σε κάποια συνεργασία, ένα χόμπι ή κάτι δημιουργικό ωστόσο προσέχετε την αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα αφού ίσως να σας παρασύρει σε μεγαλεπίβολα σχέδια και αποφύγετε να πάρετε σημαντικές επαγγελματικές αποφάσεις.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο ανάδρομος Ερμής στην Παρθένο από τις 23.09 ίσως να σας δώσει την ευκαιρία να δείτε πρόσωπα από το παρελθόν ή να έχετε κάποιες προτάσεις από πρόσωπα που είχατε συνεργαστεί και στο παρελθόν. Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό στις 25.09 ίσως να σας φέρει νέα ξεκινήματα σε συνεργασίες ενώ η αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα ίσως να εκπληρώσει κάποια όνειρά σας αλλά ίσως να καταφέρετε να κάνετε και κάποιο ταξίδι που θέλατε καιρό.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο ανάδρομος Ερμής στην Παρθένο στις 23.03 θα σας φέρει επίσης κάποια έσοδα που ίσως να σας χρωστούσαν ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε κάποια επανεξέταση στα οικονομικά σας. Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό την ίδια ημέρα ίσως να σας φέρει κάποιο νέο ξεκίνημα σε σεμινάρια,γνωριμίες και επικοινωνία με το περιβάλλον σας ωστόσο καλό θα είναι να μην ξεκινήσετε κάτι εντελώς καινούριο. Η αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να φέρει έναν αποσυντονισμό στα οικονομικά σας ωστόσο αποφύγετε να δανείσετε ή να πάρετε οικονομικές συμβουλές και προτάσεις από φίλους.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Από τις 23.09 στο ζώδιό σας ίσως να σας φέρει προτάσεις από παλιούς συνεργάτες αλλά κι εσείς οι ίδιοι ίσως να επανεξετάσετε κάποιες συνεργασίες σας. Η Νέα Σελήνη την ίδια μέρα ίσως να φέρει νέα ξεκινήματα ή κάποια νέα οικονομική συνεργασία ωστόσο ίσως να έχετε και κάποια καθυστέρηση.

Προς το Σαββατοκύριακο θα πρέπει να προσέξετε επίσης προτάσεις που ίσως να σας γίνουν και μην υπεραισιοδοξήσετε με την αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα καθώς και αποφύγετε να κάνετε σημαντικές οικονομικές συνεργασίες ή συμφωνίες.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο ανάδρομος Ερμής στην Παρθένο ίσως να σας ωθήσει να επανεξετάσετε θέματα σπουδών ή συμφωνίες με το εξωτερικό,νομικά πρόσωπα αλλά και κάποια σχέδιά σας ή ένα ταξίδι. Η Νέα Σελήνη στο ζώδιό σας την ίδια ημέρα ίσως να σας φέρει νέα ξεκινήματα με κάποια συνεργασία που ίσως να επανεξετάσετε ενώ θα έχετε και αρκετή επικοινωνία ή μετακινήσεις για να τακτοποιήσετε κάποιες ίσως γραφειοκρατικές εκκρεμότητες. Προς το Σαββατοκύριακο με την αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα προσέχετε τις κινήσεις σας μέσα στην καθημερινότητα ενώ προσέχετε αρκετά και την υγεία σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο ανάδρομος Ερμής στην Παρθένο από τις 23.09 ίσως να σας φέρει συναντήσεις με φίλους που είχατε να δείτε καιρό ή να πάρετε κάποια χρήματα που σας χρωστούσαν ή να έχετε κάποια βοήθεια.

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό ίσως να σας δώσει την ευκαιρία να κάνετε ένα νέο ξεκίνημα σε κάποια εργασία ή κάποια μυστική συνεργασία ενώ η αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα προς το Σαββατοκύριακο ίσως να σας φέρει τις ιδανικές συνθήκες για να συμμετέχετε σε μια ομάδα καλλιτεχνική ή δημιουργική.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ο Ερμής ανάδρομος στην Παρθένο επίσης από τις 23.09 ίσως να σας φέρει προτάσεις αλλά και συναντήσεις με παλιούς συνεργάτες ενώ η Νέα Σελήνη στον Ζυγό ίσως να σας φέρει νέα ξεκινήματα με ομάδες ή φιλικά σας πρόσωπα που ίσως συνεργάζεστε αλλά και κάποια επανεξέταση.

Προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας την αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα ίσως να φέρει κάποια ανακατωσούρα μέσα στην εργασία ή την καριέρα σας ωστόσο προσέχετε να μην πάρετε σημαντικές οικονομικές αποφάσεις αφού ίσως να έχετε χάσιμο.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Ερμής ανάδρομος στην Παρθένο από τις 23.09 ίσως να σας φέρει επιστροφές,επικοινωνία με κάποιο άτομο από το εξωτερικό που ίσως να είχατε καιρό να επικοινωνήσετε.

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό θα είναι ένα νέο επαγγελματικό ξεκίνημα για εσάς ωστόσο προσπαθήστε να μην κάνετε υπερβολές εάν πάρετε κάποιες αποφάσεις στην καριέρα σας ή την ζωή σας γενικότερα.

Η αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα προς το Σαββατοκύριακο ωστόσο ίσως να σας βοηθήσει να ξεφύγετε και να ζήσετε όμορφες στιγμές κάνοντας ακόμη και κάποια εκδρομή ωστόσο αποφύγετε να δείξετε εμπιστοσύνη σε υποσχέσεις που θα σας δώσουν.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο ανάδρομος Ερμής στην Παρθένο ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να επανεξετάσετε κάποια έξοδά σας ή οφειλές σας.

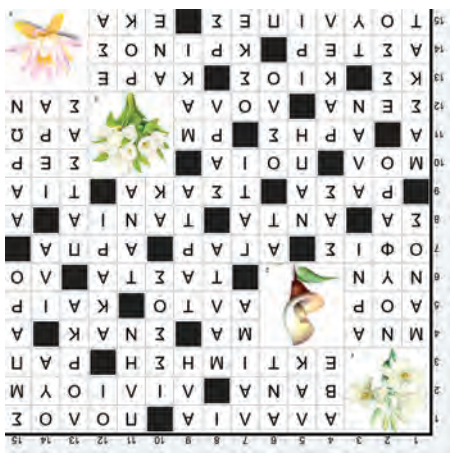
Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό στις 23.09 θα σας βοηθήσει να κάνετε νέα ξεκινήματα σε σπουδές,σε συνεργασίες με το εξωτερικό αλλά και να διευθετήσετε νομικά θέματα ωστόσο προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας τα οικονομικά σας και να μην κάνετε οποιοδήποτε λάθος διαχείρισης ή υπερεκτίμησης.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο ανάδρομος Ερμής στην Παρθένο από τις 23.09 ίσως να σας φέρει επανασυνδέσεις ή προτάσεις από συνεργάτες.

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό ίσως να σας φέρει επίσης μια νέα οικονομική συνεργασία ωστόσο προς το Σαββατοκύριακο με την αντίθεση Αφροδίτης-Ποσειδώνα προσέχετε να μην εντυπωσιαστείτε από γνωριμίες ή από κάποιες προτάσεις που θα έχετε και να είστε περισσότερο ρεαλιστές.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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