

Υγεία / Διατροφή

Βιταμίνες: Γιατί είναι προτιμότερο να τις λαμβάνετε από τις τροφές & όχι από συμπληρώματα



«Πολλές μελέτες δείχνουν ότι όταν εξετάζουμε τα τρόφιμα ως βιοδιαθέσιμες πηγές συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και μετάλλων, τείνουν να είναι μία από τις καλύτερες επιλογές», δήλωσε η Kristin Kirkpatrick, διατροφολόγος στην Κλινική Κλήβελαντ, στο Οχάιο. Για παράδειγμα, μπορείτε να παίρνετε ιχθυέλαια σε μορφή καψουλών, αλλά η κατανάλωση άγριων λιπαρών ψαριών καθιστά πιο εύκολο τον έλεγχο του τι λαμβάνετε. Η βιομηχανία συμπληρωμάτων δεν υπόκειται στους ίδιους ελέγχους με αυτούς τους οποίους υποβάλλονται τα τρόφιμα. Η Kirkpatrick συνιστά ως τον καλύτερο τρόπο πρόσληψης ποικιλίας βιταμινών και μετάλλων, την κατανάλωση πολύχρωμων τροφών. Πρέπει να επιδιώκετε να τρώτε καθημερινά έξι διαφορετικών χρωμάτων τροφές. Για παράδειγμα, μπορείτε να φάτε ένα μπόλ με βρόμν και βατόμουρα. Ο καφές έχει επίσης οφέλη για την υγεία λόγω της περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικά. Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικά αιματολογικές εξετάσεις για να ελέγχετε αν τυχόν έχετε ανεπάρκεια κάποιας βιταμίνης, συμβουλευτεί η Kirkpatrick. Μία κοινή ανεπάρκεια είναι αυτή σε βιταμίνη D, για την αναπλήρωση της οποίας θα πρέπει να λάβετε συμπλήρωμα. «Η βιταμίνη D απορροφάται σε πολύ μικρό βαθμό μέσω της διατροφής», εξηγεί η Kirkpatrick. «Ένα συμπλήρωμα D3 μιμείται περισσότερο τις ακτίνες UV του ήλιου, ο οποίος αποτελεί τον καλύτερο τρόπο σύνθεσης βιταμίνης D».

Ηροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το εξάγωνο Αφροδίτης-Κρόνου θα σας βοηθήσει αρκετά με κάποιες συνεργασίες αλλά προς το τέλος της εβδομάδας πρέπει να είστε προσεκτικοί με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα σε υποσχέσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες αντιπαραθέσεις με το ταίρι σας για θέματα που ίσως να μην έχετε τακτοποιήσει από το παρελθόν ενώ ίσως να μην είστε αρκετά σαφείς στην επικοινωνία σας και να μην μπορείτε να συνεννοηθείτε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το τετράγωνο επίσης Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας δυσκολέψει αφού θα δείτε ότι κάποια σχέδιά σας ή οικονομικά θέματα να μην σας βγαίνουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως αυτή την εβδομάδα να νιώσετε ότι δεν καλύπτονται ολοκληρωτικά οι ανάγκες σας από το ταίρι σας ή να έχετε αρκετά έξοδα για θέματα της οικογένειάς σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ίσως να μην σας αφήνουν να είστε νηφάλιοι και να χρειαστεί περισσότερο προγραμματισμό. Ωστόσο αυτό το διάστημα καλό θα είναι να μην κάνετε σημαντικές κινήσεις και απλώς να πάρετε τις πληροφορίες σας ενώ πολλοί ίσως να νιώθετε μερδεμένοι με πολλά πράγματα ή χόμπι που θέλετε να κάνετε και δεν θα προλαβαίνετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε καλά με το ταίρι σας ωστόσο θα είναι δύσκολο να ηρεμήσετε και κάποιοι ίσως να είστε κάπως νευρικοί. Προσπαθήστε να είστε σαφείς στην επικοινωνία σας και να είστε υπομονετικοί με τα παιδιά σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας μπορεί να σας δώσει κάποιες ελπίδες για κάποια σχέδιά σας ή κάποιο ταξίδι ωστόσο καλό θα είναι να μην είστε υπεραισιόδοξοι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε αρκετό τρέξιμο μέσα στην καθημερινότητά σας και να μην έχετε αρκετό χρόνο με το ταίρι σας όπως επίσης ίσως να είστε αρκετά κουρασμένοι ψυχολογικά θέματα οικογενειακά ίσως να μην είναι και τόσο εύκολο να επιλυθούν τώρα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Επίσης κάποιοι από εσάς προσέχετε με το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 01.12 αλλά και με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 04.12 να μην παρασυρθείτε σε οικονομικές σπατάλες αλλά ίσως να σας προβληματίσουν και κάποιες οικονομικές εκκρεμότητες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με τα παιδιά σας και κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε πάρει κάποια χαρά για ένα παιδί με τη Νέα Σελήνη στον Τοξότη ωστόσο κάποιοι ίσως να αγχωθείτε για έξοδα που πρέπει να κάνετε για τα παιδιά σας και υποχρεώσεις.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Επειδή ο Ερμής είναι κυβερνήτης σας προσέχετε και αποφάσεις που θα πάρετε εσείς οι ίδιοι στα μέσα της εβδομάδας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιοι ίσως να έχετε κάνει ένα νέο ξεκίνημα σε επίπεδο οικογένειας ενώ πολλοί ίσως να έχετε αρκετές υποχρεώσεις και ίσως να μην μπορείτε να χαρείτε το σπίτι σας. Κάποιοι ωστόσο ίσως να καταφέρετε να έχετε όμορφες και ρομαντικές στιγμές με το ταίρι σας ενώ κάποιοι αποφύγετε ψέματα και εξαπατήσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Φροντίστε να ξεκουραστείτε και να προστατεύσετε την υγεία σας σε ένα επίπεδο καθημερινότητας και εργασίας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με τα παιδιά σας αλλά ίσως και με σπουδές τους και θα πάρετε ικανοποίηση ωστόσο κάποιοι ίσως να είναι δύσκολο να συνεννοηθείτε με το ταίρι σας για καθημερινές υποχρεώσεις.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την ίδια ημέρα με το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα μην κάνετε υπερβολικά έξοδα για την ικανοποίησή σας που στην πραγματικότητα δεν θα σας είναι και απολύτως αναγκαία ενώ με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας μπορεί να πάρετε κάποια απογοήτευση από κάποια συνεργασία ή σχέση. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα προβληματιστείτε με κάποιες προσωπικές ή συναισθηματικές σας ανάγκες ενώ θα ασχοληθείτε αρκετά με θέματα οικογενειακά και ίσως να έχετε και βοήθεια από κάποιο γονιό ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε αρκετά έξοδα για τα παιδιά σας και κάπως να προβληματιστείτε.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ενώ σε όλες τις συμφωνίες σας και τις επαφές σας φροντίστε να είστε ρεαλιστές και να μην πιστέψετε σε υποσχέσεις ειδικά με το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα την ίδια ημέρα αλλά και με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες διαφωνίες με το ταίρι σας ενώ θα πρέπει να κάνετε και έναν καλό προγραμματισμό μέσα στο σπίτι ή την οικογένειά σας για να καταφέρετε να έχετε ισορροπίες. Κάποιοι ίσως να πρέπει να δείτε και βλάβες μέσα στο σπίτι σας ενώ προσπαθήστε να έχετε και το σπίτι σας ασφαλές.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Κάποιοι ωστόσο μπορεί να νιώσετε κάποια απογοήτευση από το περιβάλλον σας ή τα αδέρφια σας την 01.12 και στις 04.12 με το τετράγωνο Ερμή και Αφροδίτης με τον Ποσειδώνα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να είστε πιο απομονωμένοι από το ταίρι σας ωστόσο προσέχετε κάποιοι από εσάς που ίσως να κρατάτε μυστικά από το ταίρι σας. Βοήθεια από την οικογένειά σας θα έχετε και φροντίστε να εκτιμήσετε τα καλά που θα σας έρθουν.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Προσέχετε το τετράγωνο της Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 04.12 και μην εμπιστευτείτε φιλικά σας πρόσωπα που ίσως να σας υποσχεθούν ενώ αποφύγετε να δανείσετε ή να επενδύσετε σε συλλόγους ή ομάδες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε με θέματα των παιδιών σας ωστόσο καλό θα είναι να εξισορροπήσετε τα πράγματα εάν υπάρχουν εντάσεις ενώ θα πρέπει να βρείτε το μέτρο εάν υπάρχουν απαιτήσεις από μέρους τους που θα σας ζημιώσουν οικονομικά.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα ίσως να πάρετε κάποια απογοήτευση ενώ καλό θα είναι να μην πάρετε αποφάσεις σε καιρία θέματα αυτή την περίοδο και να αποφύγετε συζητήσεις και αντιπαραθέσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες αντιθέσεις με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά και να μην μπορείτε να συνεννοηθείτε εύκολα. Κάποιοι θα πρέπει να έχετε ουσιαστική επικοινωνία για να είστε πιο ήρεμοι ενώ αποφύγετε ψέματα και προστατέψτε το σπίτι σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Εύκολο

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

Δύσκολο

