Υγεία / Διατροφή

Το συστατικό της μακροζωίας και της καλής υγείας ανακάλυψαν ερευνητές από την Αυστραλία.

Από όλες τις διατροφικές παραμέτρους που αξιολόγησαν οι ερευνητές –πρόσληψη υδατανθράκων, πρόσληψη φυτικών ινών, γλυκαιμικός δείκτης, γλυκαιμικό φορτίο και πρόσληψη ζάχαρης–, μία ξεχώρισε για την καθοριστική συμβολή της στην καλή υγεία σε βάθος χρόνου.

Σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνητών του Ινστιτούτου Ιατρικών Ερευνών Γουέστμιντ και του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ, μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες συνδέεται όχι μόνο με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής αλλά και με μικρότερο κίνδυνο ποικίλων ασθενειών, από την καρδιοπάθεια και την άνοια έως την κατάθλιψη.

Τα στοιχεία υπέδειξαν ότι όσοι εκ των συμμετεχόντων κατανάλωναν τη μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών ινών ήταν και αυτοί που είχαν τις περισσότερες πιθανότητες (περίπου 80%) να είναι ακόμη ζωντανοί σε διάστημα 10 ετών.

Σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα διατροφικά συστατικά που εξετάστηκαν, οι φυτικές ίνες συσχετίστηκαν στο μεγαλύτερο βαθμό με αυτό που οι ερευνητές ονομάζουν «επιτυχημένη γήρανση», δηλαδή γήρανση που δεν συνοδεύεται από αναπηρίες, συμπτώματα κατάθλιψης, νοητική κατάπτωση, αναπνευστικά προβλήματα και χρόνιες παθήσεις (καρκίνος, στεφανιαία αρτηριοπάθεια, εγκεφαλικό κ.α.).

«Από όλες τις μεταβλητές που εξετάσαμε, η πρόσληψη φυτικών ινών –ένα είδος υδατάνθρακα που ο οργανισμός δεν μπορεί να διασπάσει– φάνηκε να έχει την ισχυρότερη επίδραση», αναφέρει η επικεφαλής της μελέτης, Δρ Bamini Gopinath. «Διαπιστώσαμε πως όσοι κατανάλωναν τις περισσότερες φυτικές ίνες είχαν σχεδόν 80% περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν και μάλιστα με καλή υγεία σε βάθος 10ετίας», συμπληρώνει η ερευνήτρια.

Τα ευρήματα των Αυστραλών ερευνητών δημοσιεύονται στην επιθεώρηση Journals of Gerontology.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Στις 06.01 η Πανσέληνος στον Καρκίνο θα ολοκληρώσει κάποια επαγγελματικά ξεκινήματα που θα δώσουν λύσεις στα οικονομικά σας ενώ στις 08.01 το τρίγωνο ανάδρομου Ερμή-Ουρανού ίσως να σας έσοδα από κάποια συμφωνία που είχατε κάνει.Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να επανεξετάσετε κάποια σχέδιά σας και κάποιοι από εσάς ίσως να επισημοποιήσετε και τη σχέση σας ενώ κάποιοι από εσάς θα έχετε τη δυνατότητα να πετύχετε στόχους ,να είστε πιο ευδιάθετοι με το ταίρι σας και να συναντήσετε φίλους.Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια επικοινωνία με πρόσωπο από το παρελθόν ,ίσως να κάνετε μια έντονη γνωριμία αλλά να νιώσετε και έντονο ενδιαφέρον από κάποια γνωριμία που θα κάνετε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Πανσέληνος επίσης στις 06.01 στον Καρκίνο θα ολοκληρώσει κάποια συμφωνία,κάποια σχέδιά σας ή ένα ταξίδι ενώ το τρίγωνο ανάδρομου Ερμή-Ουρανού στις 08.01 θα σας φέρει ξαφνικά έσοδα ή ξαφνικές πληροφορίες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνετε συζητήσεις με το ταίρι σας για κάποια σχέδιά σας και να επανεξετάσετε τη συναισθηματική σας ζωή ενώ κάποιοι θα ασχοληθείτε αρκετά με σχέσεις μέσα στην οικογένεια.Κάποιοι ίσως να έχετε ξαφνικές προσκλήσεις από αγαπημένα πρόσωπα ενώ κάποιοι ίσως να επιστρέψετε από ένα ταξίδι που είχατε κάνει.Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν και ,κάποιοι ίσως να κάνετε και μια παθιασμένη γνωριμία ή συνάντηση σε ένα ταξίδι.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να συνεχίσετε να έχετε κάποια έξοδα με το σπίτι και την οικογένεια ωστόσο ίσως να έχετε και επαφές με συγγενείς που είχατε καιρό να δείτε ωστόσο θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και κάποιοι θα πάρετε μεγάλη συναισθηματική ικανοποίηση γύρω στις 06.01.Επίσης έσοδα από το ταίρι σας ίσως να σας ανακουφίσουν αλλά και να βοηθήσουν να ξεπεράσετε κάποιες φοβίες σας. Οι αδέσμευτοι κάποιοι θα έχετε έντονες ερωτικές επαφές στις αρχές της εβδομάδας ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ή σε κάποιο ταξίδι που θα κάνετε,Επίσης κάποιοι θα έχετε και επιστροφές από το παρελθόν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι από την αρχή της εβδομάδας ίσως να πρέπει να αντιμετωπίσετε κάποια θέματα οικογενειακά με το ταίρι σας που θα σας προβληματίσουν ωστόσο στη συνέχεια της εβδομάδας θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις με το ταίρι σας και να επανεξετάσετε κάποιες καταστάσεις που θα σας φέρουν πιο κοντά ενώ κάποιες λύσεις θα βρεθούν από ξαφνικές ιδέες που ίσως να έχει το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια παθιασμένη συνάντηση από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να έχετε ξαφνικές συναντήσεις μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε βελτίωση στις σχέσεις με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως βρείτε λύσεις σε θέματα οικογενειακά αλλά ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα στη σχέση σας και να βρείτε λύσεις.Οι αδέσμευτοι ίσως να κλείσετε μια σχέση από το παρελθόν και κάποιοι να προχωρήσετε σε νέες γνωριμίες που θα ανεβάσουν τη διάθεσή σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να επανεξετάσετε θέματα των παιδιών σας ενώ ίσως να έχετε ξανά και κάποια συζήτηση που είχατε ξανακάνει ωστόσο ίσως να έχετε και την επιστροφή ενός παιδιού σας που θα σας χαροποιήσει. Οι αδέσμευτοι θα έχετε παθιασμένες συναντήσεις αλλά ίσως και κάποια ξαφνική επιστροφή από το παρελθόν που θα σας ικανοποιήσει αρκετά. .

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η Πανσέληνος στον Καρκίνο στις 06.01 επίσης θα δώσει λύσεις στα επαγγελματικά σας ή θα έχετε κάποια ξαφνική ευκαιρία ενώ ο ανάδρομος Ερμής στο τέλος της εβδομάδας σε τρίγωνο με τον Ουρανό ίσως να σας ξαναδώσει κάποια ευκαιρία σε θέματα εργασίας αλλά και σε δημιουργικά σχέδια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε και πάλι συζητήσεις με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά που ωστόσο θα βρεθούν ξαφνικές λύσεις μέσα από αναθεωρήσεις που θα κάνετε ενώ κάποιοι ίσως να έχετε συναντήσεις ή επικοινωνία με κάποιο πρόσωπο της οικογένειας που βρίσκεται μακριά. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν που θα είναι ξαφνικές και θα σας χαροποιήσουν ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα είναι αρκετά τυχερή.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε με σπίτι και την οικογένειά σας περισσότερο και ίσως να περάσετε και όμορφα ή να έχετε κάποια δώρα ή βοήθεια από την οικογένειά σας και από το ταίρι σας και θα έχετε την ευκαιρία να διασκεδάσετε με φίλους. Οι αδέσμευτοι ίσως να προσκαλέσετε ένα πρόσωπο που σας ενδιαφέρει στο σπίτι σας και πολλοί θα έχετε την ευκαιρία να δείτε φιλικά σας πρόσωπα και να διασκεδάσετε.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να δυσκολευτείτε με κάποιες συζητήσεις με το ταίρι σας για οικονομικά θέματα και ίσως να έχετε και κάποιες αντιπαραθέσεις για έξοδα ωστόσο θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις και να έχετε ξαφνικές λύσεις που θα ανακουφίσουν το άγχος σας αλλά να πάρετε και κάποια χαρά από τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε και νέες γνωριμίες μέσα στην καθημερινότητά σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι αποφύγετε να έχετε κάποια εμμονή σε θέματα με τα παιδιά σας ενώ σταδιακά θα καταφέρετε να έχετε θετική επικοινωνία και με το ταίρι σας και να έχετε και ευνοϊκές επαφές με την οικογένειά σας ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε και τη χαρά της επιστροφής ενός παιδιού σας.
Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες,θα έχετε παθιασμένες συναντήσεις ίσως και με μια σχέση που έχετε εμμονή αλλά κάποιοι θα έχετε και ξαφνικές επιστροφές από το παρελθόν.

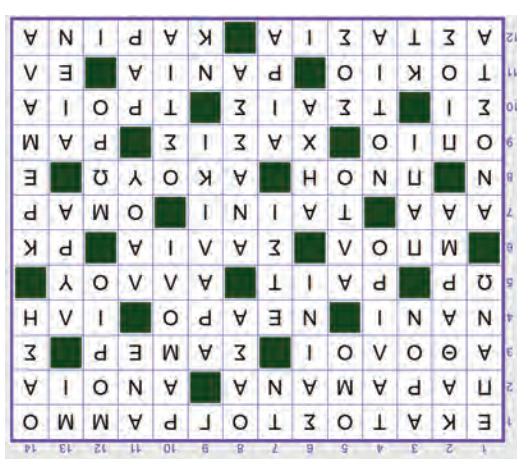
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Πανσέληνος στον Καρκίνο στις 06.01 θα σας βοηθήσει να βρείτε λύσεις και να κλείσετε εκκρεμότητες από το παρελθόν ενώ το τρίγωνο ανάδρομου Ερμή στον Αιγόκερω σε τρίγωνο με τον Ουρανό ίσως σας ωθήσει να αναθεωρήσετε κάποιους στόχους σας ή κάποιες αποφάσεις σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστη διάθεση και θα έχετε θετική επικοινωνία με το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να επανεξετάσετε θέματα με τα παιδιά σας.Κάποιοι θα έχετε και ευχάριστες επαφές με τα παιδιά σας και ίσως να βρείτε λύσεις σε κάποια θέματα του σπιτιού ή οικογενειακά.Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν που ίσως θελήσετε να επανεξετάσετε ωστόσο κάποιοι των αρχικών ημερών ίσως να κάνετε πολύ ευχάριστες γνωριμίες.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να επανεξετάσετε κάποιους στόχους σας με το ταίρι σας αλλά και να δείτε φίλους ενώ κάποιοι θα πάρετε συναισθηματική ικανοποίηση από την επικοινωνία που θα έχετε με το ταίρι σας.Κάποιοι ίσως να χαρείτε και με θέματα των παιδιών σας ή κάποια νέα που θα μάθετε. Οι αδέσμευτοι θα έχετε ερωτικές επιστροφές από το παρελθόν και ίσως μπείτε στη διαδικασία να επανεξετάσετε μια σχέση ωστόσο ίσως να έχετε και εκπλήξεις από φιλικά σας πρόσωπα.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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