

Υγεία / Διατροφή

Μπύρα: Θερμίδες και 5 οφέλη για την υγεία

Αν είστε λάτρεις της μπύρας, δεν χρειάζεται να νιώθετε ενοχές κάθε φορά που ενδίδετε σε ένα ποτήρι. Ο λόγος είναι ότι η μετριοπαθής κατανάλωση αλκοόλ (ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες) μπορεί να έχει οφέλη για την υγεία.

Ειδικά η μπύρα κάνει καλό στην υγεία των οστών, της καρδιάς και του εγκεφάλου, είναι πλούσια σε σίδηρο και δυναμώνει τα μαλλιά. Ο βασικός λόγος που επιβάλλει εγκράτεια στην κατανάλωσή της, είναι οι θερμίδες της. Ένα μπουκάλι μπύρας μπορεί να δίνει 190 θερμίδες και οι υπερβολές μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση του βάρους.

Μία - δύο μπύρες την εβδομάδα όμως, ωφελούν την υγεία για τους λόγους που θα δείτε παρακάτω:

Μειώνει τον κίνδυνο αρθρίτιδας: Μελέτη έδειξε ότι οι γυναίκες που έπιναν 3-5 μπύρες την εβδομάδα είχαν 31% μικρότερο κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας, μιας πάθησης που προσβάλλει κυρίως τον γυναικείο πληθυσμό, συγκριτικά με τις γυναίκες που απείχαν από το αλκοόλ.

Κάνει καλό στα οστά: Η μπύρα είναι πλούσια πηγή σιλικόνης, η οποία αυξάνει την οστική πυκνότητα και μπορεί να συντελέσει στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο Journal of the Science of Food and Agriculture.

Προλαμβάνει τις πέτρες στα νεφρά: Αμερικανοί που ανέφεραν μέτρια κατανάλωση μπύρας, βρέθηκαν ότι αντιμετώπιζαν 41% μικρότερο κίνδυνο σχηματισμού λίθων στα νεφρά, συγκριτικά με όσους δεν έπιναν. Ο λόγος είναι η υψηλή περιεκτικότητα της μπύρας σε νερό που ενισχύει τη σωστή λειτουργία των νεφρών απομακρύνοντας τις τοξίνες από το σώμα. Είναι επίσης διουρητική και μειώνει την πιθανότητα σχηματισμού πέτρας.

Ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου: Οι γυναίκες που πίνουν ένα αλκοολούχο ποτό την ημέρα έχουν 23% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν προβλήματα μνήμης, Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας, σύμφωνα με ανασκόπηση μελετών που δημοσιεύθηκε από το Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Rush του Σικάγο. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι το αλκοόλ έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες ή μπορεί να βελτιώσει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο, άρα να ενισχύσει τον εγκεφαλικό μεταβολισμό. Μια άλλη θεωρία υποστηρίζει ότι οι μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορούν να διατηρούν σε καλή κατάσταση τα εγκεφαλικά κύτταρα, δίνοντάς τους την δυνατότητα να αντιμετωπίζουν επιτυχώς το στρες, που μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση άνοιας.

Ωφελεί την υγεία της καρδιάς: Μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο European Journal of Epidemiology διαπίστωσε ότι όσοι έπιναν ένα ποτήρι μπύρα την ημέρα ήταν 31% λιγότερο πιθανό να υποστούν έμφραγμα, καρδιακή νόσο ή εγκεφαλικό συγκριτικά με όσους δεν έπιναν μπύρα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε θετικές και ευχάριστες στιγμές με τα παιδιά σας και το ταίρι σας αλλά ίσως να περάσετε όμορφα και με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο ίσως να χρειαστεί να κάνετε περισσότερα έξοδα και αυτό ίσως να σας δυσκολέψει κάπως.

Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε αποφάσεις για κάποια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας παρεξηγήσεις με φιλικά σας πρόσωπα ή αποκαλύψεις που ίσως να σας κάνουν να απομακρυνθείτε από κάποια πρόσφατη συνάντηση ή γνωριμία.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστη διάθεση στις αρχές της εβδομάδας και κάποιοι ίσως να τακτοποιήσετε καλύτερα θέματα με το ταίρι σας ωστόσο προσέχετε τσακωμούς και εκρήξεις προς το τέλος της εβδομάδας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να φλερτάρτε μέσα στον χώρο εργασίας σας ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να μάθετε κάτι που θα σας απομακρύνει από κάποιο άτομο. Ωστόσο κάποιοι αποφύγετε παράτολμες σχέσεις.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία στην αρχή της εβδομάδας με το ταίρι σας αλλά θα έχετε και καλή επαφή με τα παιδιά σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να δυσκολευτείτε ψυχολογικά προς το τέλος της εβδομάδας με κάποια συζήτηση ή με κάποιο θέμα που ίσως να επανέλθει και θα σας αναστατώσει.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επαφές με κάποιο πρόσωπο από το φιλικό σας περιβάλλον και ίσως πάρετε αποφάσεις ενώ κάποιοι ίσως να ενοχληθείτε με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε τη διάθεση να ασχοληθείτε περισσότερο με το ταίρι σας και ίσως να υπάρξει μεγαλύτερος ερωτισμός ανάμεσά σας ωστόσο ίσως να υπάρξει κάποια ένταση προς το τέλος της εβδομάδας για θέματα οικονομικά ή κάποια αλλαγή διάθεσης που θα υπάρξει.

Οι αδέσμευτοι θα είστε αρκετά ερωτικοί και γοητευτικοί ωστόσο ίσως να έχετε και επαφές με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν που θα πάρετε τελικές αποφάσεις ωστόσο προσέχετε παρεξηγήσεις προς το τέλος της εβδομάδας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να δείτε φίλους ή να πάρετε τελικές αποφάσεις για κάποιους στόχους σας με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε αφού μπορεί να προκύψουν ξαφνικά ξεσπάσματα με το ταίρι σας που ίσως να σας απομακρύνουν για θέματα οικογενειακά.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια επαφή με πρόσωπο από το παρελθόν ή μέσα από κάποιους φίλους που θα δείτε ωστόσο ίσως να απομακρυνθείτε και από κάποια γνωριμία που κάνατε πρόσφατα.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε περισσότερο με θέματα καθημερινότητας αλλά ίσως να ασχοληθείτε και με αγαπημένα σας πρόσωπα μέσα από την οικογένεια ωστόσο ίσως να προκύψουν ξαφνικές υποχρεώσεις μέσα στην καθημερινότητα προς το τέλος της εβδομάδας που θα σας πιέσουν.

Οι αδέσμευτοι ίσως να φλερτάρτε μέσα στον χώρο εργασίας σας ωστόσο ίσως προς το τέλος της εβδομάδας να πρέπει να αντιμετωπίσετε κάποιον αποχωρισμό.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας για κάποια σχέδιά σας ενώ κάποιοι ίσως να καταφέρετε τελικά να κάνετε ένα ταξίδι ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να πρέπει να κάνετε κάποια έξοδα για τα παιδιά σας ή να έχετε κάποιες διαφωνίες εάν είναι μεγαλύτερα.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια θετική εξέλιξη σε κάποια γνωριμία ενώ κάποιοι αποφύγετε προς το τέλος της εβδομάδας ακατάλληλες σχέσεις που ούτως ή άλλως δεν θα σας ικανοποιήσουν συναισθηματικά.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα τακτοποιήσετε θέματα μέσα στην καθημερινότητά σας και ίσως πάρετε κάποια ανάσα σε υποχρεώσεις που είχαν καθυστερήσει και θα έπρεπε να τακτοποιήσετε ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε ξαφνικές ανατροπές σε θέματα σπιτιού και οικογένειας ή να έχετε ξαφνική διακοπή της σχέσης σας.

Οι αδέσμευτοι θα φλερτάρτε μέσα στην εργασία σας και ίσως να έχετε κάποια θετική εξέλιξη ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε παράνομες σχέσεις ενώ ίσως να έχετε και αποκαλύψεις που θα σας απομακρύνουν από κάποια γνωριμία.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να βρείτε λύσεις και να καταλήξετε σε κάποια συμφωνία σε διαφωνίες που ίσως να είχατε με το ταίρι σας ωστόσο προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας αφού ίσως να προκύψουν κάποιες ανατροπές μέσα στην οικογένειά σας αλλά και κάποιες παρεξηγήσεις με το ταίρι σας που ίσως να σας εκνευρίσουν.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια συνάντηση με ένα πρόσωπο από το παρελθόν και ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις αφού κάποιες καθυστερήσεις σιγά-σιγά θα έχουν τέλος.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε κάποια θέματα μέσα στην καθημερινότητά σας ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να εκνευριστείτε με τα παιδιά σας ή να πρέπει να κάνετε κάποια έξοδα για εκείνα.

Οι αδέσμευτοι ίσως να είχατε κάποια επιστροφή από το παρελθόν που σας ικανοποίησε ωστόσο προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας να μην απομακρυνθείτε λόγω κάποιας παρεξήγησης.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε ικανοποίηση από ένα παιδί και θα πάρετε νέα που θα σας χαροποιήσουν ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε εντάσεις με το ταίρι σας προς το τέλος της εβδομάδας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια συνάντηση με πρόσωπο από το παρελθόν και να πάρετε τελικές αποφάσεις.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως καταφέρετε να τακτοποιήσετε θέματα οικογενειακά και να κλείσετε κάποιες εκκρεμότητες ωστόσο προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας την επικοινωνία με το ταίρι σας και τα αδέρφια σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να σας απασχολήσει κάποια επιστροφή από το παρελθόν ενώ ίσως να σας ενοχλήσουν και κάποιες πληροφορίες που θα μάθετε.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Α	Ι	Α	Π	Ο	Ι	Α	Υ	Ν	Α	Υ	Ν
Ν	Ο	Α	Ι	Α	Κ	Α	Ι	Ο	Ρ	Ο	Ρ
Α	Ι	Α	Π	Α	Π	Α	Ι	Ο	Ι	Σ	Π
Ι	Ρ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ
Ρ	Υ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ
Ε	Μ	Α	Α	Ι	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α
Τ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α
Σ	Α	Ρ	Α	Ν	Ο	Ι	Φ	Α	Κ	Α	Κ
Ν	Ο	Α	Ρ	Α	Ν	Ε	Α	Τ	Ε	Α	Τ
Κ	Ε	Κ	Ο	Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ
Ε	Ρ	Ε	Κ	Α	Ρ	Ε	Κ	Α	Ρ	Ε	Κ
Ν	Ο	Α	Ρ	Α	Ν	Ε	Α	Τ	Ε	Α	Τ
Α	Υ	Ν	Α	Υ	Ν	Α	Υ	Ν	Α	Υ	Ν