

Υγεία / Διατροφή



Κι όμως ο καφές μπορεί να είναι υγιεινός

Πολλά έχουν γραφτεί για την κατανάλωση καφέ, η αλήθεια όμως είναι πως η καφεΐνη συνδέεται με σημαντικά οφέλη στον οργανισμό μας, από έναν πιο γρήγορο μεταβολισμό ή την βελτιωμένη διάθεση έως και την ενισχυμένη δυνατότητα συγκέντρωσης.

Εκτός αυτών πολλά είναι τα ερευνητικά δεδομένα που υποστηρίζουν ότι η καθημερινή συνήθεια του καφέ, ενισχύει τον οργανισμό με αντιοξειδωτικά, μειώνοντας τον κίνδυνο πολλών παθήσεων από διαβήτη τύπου 2 και νόσο του Πάρκινσον έως και καρκίνο του παχέος εντέρου και του μαστού.

Πώς θα κάνετε τον καφέ σας πιο υγιεινό;

Για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη από το αγαπημένο σας φλιτζάνι καφέ, μπορείτε να δοκιμάσετε τα παρακάτω tips:

Πιείτε ένα ποτήρι νερό πριν τον καφέ

Η έρευνα έχει δείξει ότι αν και η καφεΐνη είναι διουρητικό (που σημαίνει ότι προκαλεί απώλεια υγρών), το σώμα σας μπορεί να προσαρμοστεί σε μια συνεπή πρόσληψη καφεΐνης, η οποία αναιρεί την αφυδατική δράση.

Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι που ξεκινούν τη μέρα τους με καφέ, διαπιστώνουν ότι δεν πίνουν αρκετό νερό κατά την διάρκειά της.

Για να μην «πέσετε» κι εσείς σε αυτήν την παγίδα δοκιμάστε μόλις ξυπνήσετε ή πριν πιείτε το πρώτο φλιτζάνι καφέ, να πιείτε ένα ποτήρι νερό που θα σας ενυδατώσει και θα σας βοηθήσει να ξυπνήσετε πιο γρήγορα.

Κόψτε ένα κουταλάκι ζάχαρης

Η American Heart Association συνιστά ημερήσιο όριο έξι κουταλιών της σούπας ζάχαρης ανά ημέρα για τις γυναίκες, πράγμα που δεν αφήνει περιθώριο για πολύ...γλυκό καφέ.

Αντί να το ρίξετε από ένα μεγαλύτερο δοχείο, χρησιμοποιήστε πακέτα ή ένα κουτάλι μέτρησης για να παρακολουθείτε την πρόσληψη σας.

Και προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε μόνο ένα πακέτο ή ένα κουταλάκι του γλυκού. Στην περίπτωση που τον προτιμάτε με κρέμα, ίσως θα ήταν καλύτερο να αποφύγετε την επιπλέον ζάχαρη.

Προσθέστε κανέλα

Ένα από τα καλύτερα κόλπα για να μειώσετε την πρόσληψη ζάχαρης είναι να προσθέσετε «γλυκά» καρυκεύματα, όπως η κανέλα, το τζίντζερ, το μοσχοκάρυδο ή και το γαρίφαλο.

Εκτός από την ενίσχυση της γεύσης και του αρώματος, τα μπαχαρικά αυξάνουν σημαντικά την αντιοξειδωτική πρόσληψη.

Θα μπορούσατε επίσης να δοκιμάσετε ένα συνδυασμό καρυκευμάτων, όπως μπαχαρικά κολοκύθας ή μπλόπιτας, ή να πασπαλίσετε με ακατέργαστη σκόνη κακάου, ένα άλλο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά πρόσθετο.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας ίσως και για κάποια επισημοποίηση εάν δεν την έχετε κάνει ήδη ενώ θα σας απασχολήσουν και κάποιες κοινωνικές σας υποχρεώσεις που ίσως είχατε παραμελήσει.

Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις για κάποια σχέση από το παρελθόν ενώ πολλοί ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως θελήσετε να σχεδιάσετε κάποιο ταξίδι με φίλους και να πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να θελήσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας. Ωστόσο γύρω στις 22.01 κάποιοι από εσάς προσέχετε να μην ψυχρανθείτε με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά.

Οι αδέσμευτοι θα ασχοληθείτε περισσότερο με την καριέρα σας αυτή την εβδομάδα ωστόσο δεν αποκλείεται κάποιοι από εσάς να κάνετε μια νέα γνωριμία σε κάποια έξοδό σας και μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας και να λύσετε θέματα που είχαν καθυστερήσει ή κάποιες παρεξηγήσεις μεταξύ σας ενώ κάποιοι από εσάς ίσως αποφασίσετε να κάνετε ένα ταξίδι.

Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις για κάποια επιστροφή από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από κάποια μετακίνηση, χώρο σπουδών ή το φιλικό σας περιβάλλον.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως από αυτή την εβδομάδα να είστε σε θέση να εξωτερικεύσετε κάποιες σκέψεις σας στο ταίρι σας ωστόσο προσέχετε κάποιους από εσάς να μην γίνετε πιεστικοί. Η Νέα Σελήνη ίσως να φέρει επιπλέον έσοδα από το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι προσέχετε να μην ψυχρανθείτε ερωτικά.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε τελικά αποτελέσματα από αυτή την εβδομάδα σχετικά με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν και να μάθετε και κάποιες σημαντικές πληροφορίες ωστόσο κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα ερωτική γνωριμία που θα σας κάνει περισσότερο ευδιάθετους και αισιόδοξους.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως κάποιοι από εσάς να επισημοποιήσετε τη σχέση σας και κάποιοι ίσως να κάνετε ένα ταξίδι για να δείτε ένα σας παιδί ωστόσο κάποιοι ίσως να δυσκολευτείτε στην επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να απομακρυνθείτε κάπως.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να πάρετε αποφάσεις για κάποιο πρόσωπο ίσως και από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία αρκετά τυχερή ή να ξεκινήσετε μια σχέση αυτή την εβδομάδα.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να επικοινωνήσετε πιο εύκολα με τα παιδιά σας ή να διευθετήσετε κάποιες υποχρεώσεις σας ενώ ίσως να έχετε ένα νέο ξεκίνημα μέσα στην καθημερινότητά σας σχετικά με κάποιους στόχους που ίσως να έχετε με το ταίρι σας ενώ ίσως να υπάρξει εύνοια και σε έσοδα που ίσως να έχει το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως πάρετε τελικές αποφάσεις σχετικά με κάποια σχέση από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα στον χώρο εργασίας σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας για κάποια σχέδιά σας ή να κανονίσετε τελικά κάποιο ταξίδι ενώ κάποιοι ίσως να έχετε ευχάριστα νέα για κάποιο σας παιδί ή το ευχάριστο για κάποιον απόγονο.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε μια πιο γρήγορη εξέλιξη σχετικά με κάποιο πρόσωπο που σας ενδιαφέρει ενώ κάποιοι από εσάς θα κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον. Τέλος κάποιοι ίσως να καταφέρετε να κάνετε μια σοβαρή γνωριμία έτσι όπως την επιθυμείτε.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως κάποιοι από εσάς να αποφασίσετε να συγκατοικήσετε ή να κάνετε μια νέα αρχή σε ένα νέο σπίτι, κάποιοι θα τακτοποιήσετε θέματα καθημερινότητας και εκκρεμότητες ωστόσο των τελευταίων ημερών ίσως να έχετε κάποια απομάκρυνση με το ταίρι σας και θέματα οικογενειακά που θα σας πιέσουν.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία και κάποιοι να πάρετε αποφάσεις για μια σεξουαλική σχέση ωστόσο δεν θα είναι και η καλύτερη εβδομάδα για τα ερωτικά σας για πολλούς από εσάς.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις σε θέματα για τα παιδιά σας με το ταίρι σας ή κάποια δρομολόγια με τα παιδιά σας να γίνουν πιο βατά και πιο εύκολα, κάποιοι θα πάρετε ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας και για ένα νέο τους ξεκίνημα ενώ κάποιοι ίσως να βάλτε στόχο να προχωρήσετε στην απόκτηση ενός παιδιού.

Οι αδέσμευτοι θα ξεκαθαρίσετε με σχέσεις από το παρελθόν ή θα πάρετε τελικές αποφάσεις ενώ δεν αποκλείεται κάποιοι από εσάς να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα έχει αρκετή τύχη και εύνοια.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να τακτοποιήσετε θέματα οικογενειακά ή κάποιες εκκρεμότητες ενώ ίσως και η διευθέτηση κάποιων κληρονομιάς να σας αποφέρει έσοδα. Κάποιοι θα πάρετε ικανοποίηση συναισθηματική και θα έχετε βοήθεια από το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να πιστέψετε συναισθηματικά και οικονομικά.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία, κάποιοι θα κλείσετε θέματα από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να νιώσετε και συναισθηματικά μόνοι σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε πιο καλή επικοινωνία με τα παιδιά σας και ίσως να εκφράσετε και κάποιες φοβίες σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας. Προσέχετε μόνο του Ζου δεκαπέντε κάποια απομάκρυνση που ίσως να έχετε με το ταίρι σας για θέματα συναισθηματικά, οικονομικά ή λόγω κάποιων φίλων. Οι αδέσμευτοι θα πάρετε αποφάσεις για σχέσεις από το παρελθόν ενώ κάποιοι θα κάνετε μια νέα γνωριμία που θα σας ικανοποιήσει συναισθηματικά και θα είναι στα πρότυπά σας.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά ενώ κάποιοι από εσάς θα πάρετε και ικανοποίηση ή βοήθεια από τα παιδιά σας.

Οι αδέσμευτοι θα πάρετε αποφάσεις για σχέσεις από το παρελθόν ή θα κάνετε κάποιο ξεκαθάρισμα ενώ ίσως να κάνετε ένα νέο ξεκίνημα με κάποιο πρόσωπο που ίσως να μην κοινοποιήσετε αμέσως.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Εύκολο

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

Δυσκολό

A	P	I	E	Σ	Σ	V	A	A
N	A	K	O	Σ	A	T	N	A
E	T	Σ	P	O	Σ	O	Δ	O
A	A	P	O	T	Σ	A	K	A
A	K	N	A	Y	O	K	A	N
M	A	A	T	A	K	T	E	A
Σ	A	K	N	I	A	Θ	A	Ψ
V	A	E	T	O	P	A	K	A
O	V	A	T	Y	V	A	K	E
Σ	O	T	O	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ
A	B	A	P	P	Π	Π	Σ	Σ