

Υγεία / Διατροφή

Μανιτάρια: Γιατί αποτελούν την κορυφαία αντιγηραντική τροφή



Τα μανιτάρια έχουν εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε δύο αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν ενάντια στους βιολογικούς μηχανισμούς της γήρανσης.

Όπως διαπίστωσαν ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, τα μανιτάρια αποτελούν μοναδική πηγή εργοθειονίνης και γλουταθειονίνης, δύο πολύ σημαντικών αντιοξειδωτικών ουσιών.

Όταν ο οργανισμός αξιοποιεί την τροφή για την παραγωγή ενέργειας παράγονται οι λεγόμενες ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν οξειδωτικό στρες. Οι ελεύθερες ρίζες θεωρείται ότι προκαλούν βλάβες στα κύτταρα, σε χρήσιμες πρωτεΐνες ή ακόμη και στο ίδιο το DNA.

Οι ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες εμπλέκονται σε ευρύ φάσμα ηλικιακών παθήσεων, όπως ο καρκίνος, η στεφανιαία νόσος και το Αλτσχάιμερ. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες έχουν την ικανότητα να μετριάζουν αυτές τις αρνητικές επιδράσεις, επειδή εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες.

Σύμφωνα με τον Ρόμπερτ Μπίλμαν, ομότιμο καθηγητή στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, τα μανιτάρια είναι η κορυφαία διατροφική πηγή αυτών των δύο αντιοξειδωτικών ουσιών και ορισμένες ποικιλίες είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε αυτές.

Από τις 13 ποικιλίες μανιταριών που εξέτασαν οι ερευνητές, η μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε εργοθειονίνη και γλουταθειονίνη φάνηκε να βρίσκεται με διαφορά στα μανιτάρια πορτοσίνη ή βασιλομανιτάρια.

Πιο κοινές ποικιλίες, όπως τα λευκά μανιτάρια, έχουν λιγότερα αντιοξειδωτικά από τα πορτοσίνη, όμως και πάλι υπερέρχουν σε αντιοξειδωτική αξία από τις περισσότερες τροφές, σημειώνουν οι ερευνητές.

Τέλος, το μαγείρεμα των μανιταριών δεν επηρεάζει την εργοθειονίνη και τη γλουταθειονίνη, καθώς είναι ουσίες ιδιαίτερα ανθεκτικές στη θερμότητα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιο νέο ξεκίνημα στη σχέση σας κάποιοι από εσάς ενώ κάποιοι θα καταφέρετε αυτή την εβδομάδα να τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες ή να πάρετε αποφάσεις με το ταίρι σας που καθυστερούσαν ενώ προς το τέλος της εβδομάδας θα πάρετε βαθιά ικανοποίηση και αγάπη από το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάνει ήδη μια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ κάποιοι ίσως να έχετε κρυφά συναισθήματα για κάποιο πρόσωπο ή ένα πρόσωπο να ενδιαφερθεί για εσάς χωρίς να το γνωρίζετε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως κάποιοι να έχετε κάνει ένα νέο ξεκίνημα στη σχέση σας ή κάποια επισημοποίηση ενώ πολλοί θα καταφέρετε να τακτοποιήσετε θέματα των παιδιών σας που είχαν καθυστερήσει.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάνει ήδη μια νέα γνωριμία, θα έχετε την ευκαιρία να φλερτάρτε μέσα στο φιλικό σας περιβάλλον ενώ ξαφνικές συναντήσεις και προσκλήσεις προς το τέλος της εβδομάδας θα σας αναζωογονήσουν.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να είχατε ευχάριστα νέα από το ταίρι σας και ίσως να έχετε σχεδιάσει ήδη κάποιο ταξίδι με φίλους ενώ θα έχετε την ευκαιρία να βγείτε αυτή την εβδομάδα και να περάσετε όμορφα αλλά και να τακτοποιήσετε και κάποια ένταση που ίσως να υπήρχε μεταξύ σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάνει μια νέα γνωριμία ενώ κάποιοι ίσως να έχετε προσκλήσεις και να κάνετε μια γνωριμία ίσως και σε μια μετακίνησή σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι από αυτή την εβδομάδα θα ασχοληθείτε περισσότερο με τα παιδιά σας και θα έχετε αρκετά καλή διάθεση ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να πάτε μια εκδρομή με το ταίρι σας που θα σας αναζωογονήσει.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να φλερτάρτε και να διασκεδάσετε με φίλους ενώ ίσως να κάνετε και κάποια πολύ ρομαντική γνωριμία που θα σας ταιριάζει αρκετά.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάνει ένα νέο ξεκίνημα με το ταίρι σας και από αυτή την εβδομάδα θα έχετε την ευκαιρία να ασχοληθείτε περισσότερο συναισθηματικά μαζί του ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να πάτε ένα ταξίδι με φίλους που ίσως να σας δώσουν και κάποιες λύσεις σε θέματα που αντιμετώπιζετε.

Οι αδέσμευτοι ίσως ήδη να έχετε κάνει μια γνωριμία που θα έχει την ευκαιρία να αναπτυχθεί περισσότερο συναισθηματικά και προς το τέλος της εβδομάδας θα πάρετε κάποια ικανοποίηση και χαρά.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα βελτιώσετε από αυτή την εβδομάδα την συναισθηματική επαφή και την επικοινωνία με το ταίρι σας ενώ κάποιο νέο ευχάριστο μπορεί να έχετε και από τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία αρκετά ρομαντική και κάποιοι ίσως να πάρετε αποφάσεις για μια σχέση από το παρελθόν ή για μια γνωριμία που είχατε κάνει το προηγούμενο διάστημα και για κάποιους λόγους είχε καθυστερήσει η εξέλιξή της.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να είχατε και κάποιο ευχάριστο για μια εγκυμοσύνη ενώ κάποιοι ίσως είχατε ευχάριστα νέα από τα παιδιά σας, θα έχετε εύνοια από αυτή την εβδομάδα στη σχέση με το ταίρι σας και τα οικονομικά σας ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να κάνετε ένα ταξίδι για να δείτε τα παιδιά σας ή για αναψυχή ενώ πολλοί θα βρείτε λύσεις σε οικογενειακά θέματα. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάνει ήδη μια νέα γνωριμία που θα εξελιχθεί θετικά και ίσως να κάνετε ένα ταξίδι μαζί.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάνει ένα νέο ξεκίνημα σε οικογενειακό επίπεδο ενώ από τα μέσα της εβδομάδας και μετά θα έχετε χρόνο να περάσετε όμορφα με τα παιδιά σας ή να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά με το ταίρι σας. Επίσης κάποιιοι από εσάς που ίσως να είχατε απομακρυνθεί κάπως με το ταίρι σας να καταφέρετε να έρθετε πιο κοντά προς το τέλος της εβδομάδας. Οι αδέσμευτοι θα φλερτάρτε, θα βγείτε έξω με φίλους και δεν αποκλείεται να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα σας ενθουσιάζει. Προς το τέλος της εβδομάδας κάποιιοι από εσάς ίσως να έχετε μια ξαφνική επικοινωνία ή συνάντηση με πρόσωπο που ίσως να είχατε απομακρυνθεί.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε πάρει ένα ευχάριστο νέο από τα παιδιά σας και θα συνεχίσετε μέσα στην εβδομάδα αφού η Αφροδίτη θα φέρει θαλπωρή και ζεστασιά μέσα στο σπίτι σας και θα έχετε αποτελεσματικές συζητήσεις ενώ κάποιοι προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να κάνετε και κάποια εκδρομή με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως ήδη να έχετε κάνει μια ερωτική γνωριμία και να έχετε ευχάριστες συναντήσεις μέσα σε όλη την εβδομάδα ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πάρετε και αποφάσεις για σχέσεις από το παρελθόν.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη επικοινωνία με το ταίρι σας από αυτή την εβδομάδα και μετά και θα μπορείτε να εκφράσετε από αυτή την εβδομάδα καλύτερα τα συναισθήματά σας ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε κάποια ευχάριστη εξέλιξη ή πρόσκληση από τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία από αυτή την εβδομάδα ενώ κάποιοι ίσως να φλερτάρτε μέσα στην εργασία σας αλλά ίσως να έχετε και κάποια ξαφνική συνάντηση με πρόσωπο από μακριά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε πάρει τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας και θα βοηθηθείτε αυτή την εβδομάδα να τακτοποιήσετε θέματα πιο ομαλά και να βρείτε λύσεις σε οικογενειακά θέματα ενώ κάποιιοι ίσως να λύσετε και κάποιες παρεξηγήσεις με τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία και ναιώσετε το ενδιαφέρον ενός προσώπου ενώ κάποιοι ίσως να έχετε κάποια συνάντηση με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν προς το τέλος της εβδομάδας και να βρείτε λύσεις.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε από αυτή την εβδομάδα καλύτερη συνεννόηση με το ταίρι σας και με άτομα της οικογένειάς σας αλλά θα νιώσετε και συναισθηματική πληρότητα από την αγάπη που θα πάρετε αλλά και από κάποιο δώρο που ίσως να σας κάνει το ταίρι σας. Προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να περάσετε όμορφα από κάτι ξαφνικό που θα προκύψει. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία, ίσως να πάρετε αποφάσεις για κάποια σχέση από το παρελθόν και να περάσετε όμορφα ή να έχετε ξαφνικές ευχάριστες ερωτικές εξελίξεις.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

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

Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Ε	Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	
Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ	Η	Θ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω	

Ευκόλο

Δυσκόλο