

Υγεία / Διατροφή

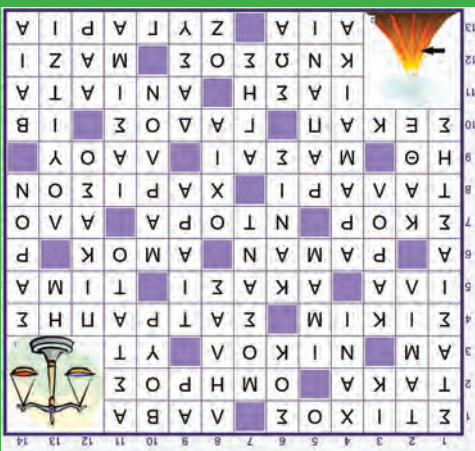
Το σούπερ αντιοξειδωτικό τρόφιμο που θωρακίζει την καρδιά

Οι τουρίστες τις ψάχνουν μανιωδώς κάθε καλοκαίρι ενώ ακόμα κι αν δεν τις είχαν δοκιμάσει ποτέ, σίγουρα θα το κάνουν όταν βρεθούν σε μια ταβέρνα και παραγγείλουν χωριάτικη σαλάτα. Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και υγιή λίπη, οι ελιές προσφέρουν αρκετά οφέλη στον οργανισμό, με ένα από αυτά την προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Σε αντίθεση με τα φρούτα, οι ελιές έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά και χαμηλότερη σε υδατάνθρακες. Μόλις πέντε ελιές, έχουν 88 θερμίδες ενώ περιέχουν 5 γραμμάρια πρωτεΐνη, 3 γραμμάρια φυτικές ίνες και 6 γραμμάρια λίπος. Παράλληλα, με αυτή την ποσότητα έχετε καλύψει το 53% της ημερήσιας πρόσληψης νατρίου. Μπορεί να είναι πλούσιες σε λιπαρά, όμως το 75% των λιπαρών αυτών είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που θεωρούνται ευεργετικά για την υγεία της καρδιάς αποτρέποντας τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Ακόμα, οι ελιές αποτελούν μια πολύ καλή πηγή σιδήρου, ασβεστίου και χαλκού. Η πρόσληψή τους μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης αναιμίας, ενώ ενδυναμώνουν τα οστά και βελτιώνουν τη λειτουργία της καρδιάς. Οι βιταμίνες Α και Ε δρουν επίσης ευεργετικά για τον οργανισμό καθώς η βιταμίνη Α βοηθά να διατηρήσουμε υγιή την όρασή μας, ενώ η βιταμίνη Ε βελτιώνει την υγεία της καρδιάς. Ανάμεσα στα αντιοξειδωτικά που περιέχουν οι ελιές βρίσκονται και οι πολυφαινόλες και συγκεκριμένα η ελαιουρωπαΐνη, υπεύθυνη για την πικρή της γεύση, και η υδροξυτυροσόλη. Και οι δύο αυτές ουσίες έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις και είναι ικανές ακόμα και να αποτρέψουν βλάβες στο DNA που προκαλεί ο καρκίνος. Τέλος, μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα της χοληστερόλης. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, σύμφωνα με στοιχεία έρευνας, μειώνουν τη φλεγμονή που συνδέεται με την παχυσαρκία αλλά και την πιθανότητα εμφάνισης αθηροσκλήρωσης, μια πάθηση που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση και αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Επίσης αναστέλλουν την οξειδωση της κακής χοληστερόλης LDL, μια διαδικασία που σχετίζεται με τη συσσώρευση αθηρωματικής πλάκας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ωστόσο ίσως να σας φέρει κάποια εμπόδια σε κάποια σχέδιά σας αλλά και έξοδα στις 14.04 και 15.04 ενώ το τέλος της εβδομάδας παρόλο που θα είναι ευνοϊκό ίσως επίσης να σας πιέσει ψυχολογικά και να αναπολήσετε το παρελθόν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε κάποια ένταση και πάλι για θέματα οικογενειακά ωστόσο θα πάρετε χαρά και ικανοποίηση από τα παιδιά σας και θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φίλους. Ωστόσο αποφύγετε να συζητήσετε με το ταίρι σας θέματα από το παρελθόν αφού κάπως ίσως να ψυχρανθείτε. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα και πολύ θετική γνωριμία στις αρχές της εβδομάδας ωστόσο κάποιοι ίσως να πιεστείτε συναισθηματικά με κάποια σχέση από το παρελθόν.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας φέρει και έξοδα που θα πρέπει να κάνετε για κάποια φιλικά σας πρόσωπα ή για να περάσετε όμορφα και παρόλο που το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό ίσως να σας φέρει κάποια δυσκολία συναισθηματική. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να έχετε έσοδα ίσως από κάποιο πρόσωπο της οικογένειάς σας ή κάποιο ακίνητο ωστόσο ίσως να πρέπει να κάνετε και κάποια έξοδα που θα σας πιέσουν κάπως. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε συναντήσεις με το παρελθόν, κάποιοι ίσως να αναπολήσετε και κάποια σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να νιώσετε και κάποια συναισθηματική μοναξιά.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου στις 14 και 15.04 ίσως να σας φέρει κάποιο περιορισμό και κάποια δυσκολία σε σχέση με τα επαγγελματικά σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποιες οικονομικές υποχρεώσεις που θα σας πιέσουν. Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό ωστόσο ίσως να είστε κάπως πιεσμένοι από κάποιες συνθήκες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα περάσετε όμορφα με φίλους και ίσως να πάρετε κάποια ικανοποίηση από τα παιδιά σας ή το ταίρι σας ωστόσο ίσως να πιεστείτε ψυχολογικά για θέματα οικονομικά και κάποιες υποχρεώσεις σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ή να καταφέρετε να έχετε επικοινωνία με κάποιο πρόσωπο που σας ενδιέφερε ωστόσο κάποια σχέδια που θα κάνετε ίσως να αντιμετωπίσουν εμπόδια.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι σχετικά θετικό και παρόλο που ίσως να μην μείνετε εντελώς ικανοποιημένοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με έξοδα και υποχρεώσεις που θα έχετε ωστόσο κάποιοι ίσως να πιεστείτε με θέματα των παιδιών σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε μυστικές επαφές με κάποιο πρόσωπο που ίσως να γνωρίσετε στο φιλικό σας περιβάλλον που ωστόσο ίσως να δυσκολευτείτε αρκετά αφού ίσως να υπάρξει κάποιο εμπόδιο.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πιεστείτε ψυχολογικά ή να πιεστείτε με έξοδα που θα κάνετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να έχετε ευχάριστη επικοινωνία με το ταίρι σας και να ξεφύγετε κάνοντας ένα ταξίδι με τα παιδιά σας ενώ κάποιοι ίσως να καταφέρετε να έρθετε ουσιαστικά κοντά με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες σε κάποια μετακίνησή σας ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια πολύ έντονη γνωριμία μέσα από το οικογενειακό σας περιβάλλον.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας φέρει κάποιες πιέσεις από συνεργάτες ή κάποιοι ίσως να απογοητευτείτε από κάποια συνεργασία ενώ ίσως να δυσκολευτείτε για οικονομικά θέματα ή έξοδα. Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό ωστόσο κάποιοι ίσως να πιεστείτε με κάποια φιλικά σας πρόσωπα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι στην αρχή της εβδομάδας θα έχετε εύνοια στην επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να έχετε και κάποια έσοδα που θα σας κάνουν να ανασάνετε ωστόσο στη συνέχεια της εβδομάδας ίσως να πιεστείτε από το ταίρι σας για κάποιες αποφάσεις σας αλλά και για θέματα των παιδιών σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία σε κάποια έξοδό σας ωστόσο ίσως να απομακρυνθείτε ή να πάρετε κάποια συναισθηματική απογοήτευση.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι κάπως πιεστικό και ίσως να σας φέρει κάποιο προβληματισμό ενώ ίσως να νιώθετε αδιάθετοι ή κάποια μοναξιά με τα πρόσωπα που θα βρεθείτε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα κάνετε συζητήσεις για οικονομικά θέματα ή ίσως κάνετε και κάποια έξοδα για τα παιδιά σας ωστόσο κάποιοι θα έχετε κάποια ευχάριστα από το ταίρι σας και κάποιοι ίσως κάνετε ένα ταξίδι. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία, ίσως να κάνετε μια γνωριμία σε κάποια μετακίνησή σας ωστόσο ίσως να νιώσετε κάπως απομονωμένοι προς το τέλος της εβδομάδας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό ωστόσο ίσως να νιώσετε κάπως πιεσμένοι ψυχολογικά ή να δυσκολευτείτε στην επικοινωνία με το περιβάλλον σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και θα έχετε καλή διάθεση μέσα στην καθημερινότητά σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πιεστείτε με έξοδα που θα κάνετε και κάποιες εκκρεμότητες που ίσως να έχετε ωστόσο θα καταφέρετε να περάσετε όμορφα και να ξεκουραστείτε. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε συναντήσεις με το παρελθόν ωστόσο ίσως να δυσκολευτείτε να αποδεχτείτε κάποιες καταστάσεις και να πιεστείτε ψυχολογικά ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε και μια νέα γνωριμία.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό και ωστόσο ίσως να πιεστείτε συναισθηματικά για οικονομικά θέματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και θα πάρετε χαρά από τα παιδιά σας μέσα στην εβδομάδα ωστόσο κάποιοι από εσάς θα πιεστείτε με έξοδα για το σπίτι και την οικογένεια που ίσως να σας δημιουργήσουν μια ψυχολογική πίεση. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και θα έχετε εύνοια στο φλερτ και τη διασκέδαση ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε κάποιο συναισθηματικό μπλοκάρισμα από κάποιο πρόσωπο που σας ενδιαφέρει.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι σχετικά θετικό με πολλούς από εσάς να έχετε συναντήσεις με το περιβάλλον σας παρόλο που ίσως να μην είστε απολύτως ικανοποιημένοι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστες επαφές και επικοινωνία με τα παιδιά σας ενώ ίσως να καταφέρετε να έχετε και καλύτερη επικοινωνία με την πατρική σας οικογένεια ή να έχετε κάποια βοήθεια ωστόσο θα κάνετε έξοδα για κάποιες υποχρεώσεις σας και επίσης προς το τέλος της εβδομάδας θα πρέπει να προσέχετε κάπως την επικοινωνία με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και θα φλερτάρτε, κάποιοι ίσως να κάνετε και κάποιες προσκλήσεις στο σπίτι σας ίσως και σε κάποιο άτομο από το παρελθόν ενώ κάποιοι ίσως να μην νιώσετε και τόσο ικανοποιημένοι από την παρέα που θα έχετε προς το τέλος της εβδομάδας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πιεστείτε ψυχολογικά, οικονομικά ωστόσο προσέχετε και την υγεία σας ή τη διατροφή σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι και την οικογένεια και πολλοί θα έχετε ευχάριστες επαφές με το περιβάλλον και τα αδέρφια σας. Ωστόσο ίσως να μην νιώσετε απολύτως ικανοποιημένοι λόγω του ότι ίσως να μην καταφέρατε να κάνετε ένα ταξίδι ή να αγχωθείτε για κάποια έξοδά σας. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες, κάποιοι ίσως να κάνετε και κάποια πολύ έντονη γνωριμία ωστόσο κάποιοι ίσως να απογοητευτείτε και από την απομάκρυνση κάποιου προσώπου.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι θετικό ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να νιώσετε κάποια συναισθηματική πίεση παρόλο που θα έχετε τη δυνατότητα να διασκεδάσετε και να έχετε επαφές με φίλους. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να επικοινωνήσετε με το ταίρι σας και να ομορφύνετε το σπίτι σας ωστόσο ίσως να πιεστείτε από περισσότερα έξοδα που θα πρέπει να κάνετε και από υποχρεώσεις που θα έχετε. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες, θα πάρετε κάποια συναισθηματική ικανοποίηση ωστόσο προσέχετε την επικοινωνία σας από τα μέσα της εβδομάδας και μετά και κάποια συναισθηματική πίεση με κάποια φιλικά σας πρόσωπα.