

Υγεία / Διατροφή

Κάνει καλό ο βιγκανισμός στην καρδιά;

Οι δίαιτες για χορτοφάγους μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών προσβολών ή εγκεφαλικών επεισοδίων. Μια ομάδα ερευνητών εξέτασε τα στοιχεία σχετικά με αυτό το θέμα. Λίγες μελέτες έχουν εξετάσει τις επιπτώσεις μιας βίγκαν διατροφής στην υγεία της καρδιάς. Μπορούν να βρεθούν μόνο τρεις, αν και συνολικά ήταν μεγάλες μελέτες, με στοιχεία για πάνω από 73.000 άτομα και 7.000 βίγκαν.

Καμία από τις μελέτες δεν διαπίστωσε ότι οι βίγκαν προστατεύονται από καρδιακές παθήσεις, καρδιακές προσβολές ή εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με τους παμφάγους. Δυστυχώς, υπήρχε ακόμη και μια υπόδειξη ότι οι βίγκαν ενδέχεται να έχουν περισσότερες πιθανότητες για ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο, το οποίο προκαλείται από θρόμβο αίματος στον εγκέφαλο.

Η νέα μελέτη που ήταν μια ανασκόπηση των προηγούμενων τριών μελετών, εξέτασε επίσης κατά πόσον μια βίγκαν διατροφή θα μπορούσε να ωφελήσει άτομα που είχαν ήδη καρδιακές παθήσεις. Μια από τις προηγούμενες μελέτες έδειξε ότι ο βιγκανισμός θα μπορούσε να είναι ευεργετικός και ενδεχομένως να σταματά ή να αντιστρέφει τις καρδιακές παθήσεις. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ξεκίνησαν μια βίγκαν δίαιτα και κόλλησαν με αυτή για πάνω από τρία χρόνια είχαν έξι φορές λιγότερες πιθανότητες να έχουν επόμενο σοβαρό καρδιακό πρόβλημα ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι άλλες δύο μελέτες δεν έδειξαν κανένα όφελος ή αναστροφή των καρδιακών παθήσεων σε άτομα που ξεκίνησαν μια βίγκαν διατροφή. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες σε αυτές τις μελέτες ακολούθησαν μια βίγκαν διατροφή μόνο για δύο ή έξι μήνες, καθιστώντας δύσκολη την πραγματική μακροπρόθεσμη επίδραση. Αλλά ένα από τα οφέλη της παρακολούθησης της δίαιτας βίγκαν για έξι μήνες ήταν ότι οι συμμετέχοντες κατέληξαν με χαμηλότερη χοληστερόλη και έχασαν περισσότερο βάρος από ό, τι με μια παμφάγα διατροφή.

Συνολικά, η ανάλυση διαπίστωσε ότι δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν τους ισχυρισμούς ότι ο βιγκανισμός είναι καλός για την καρδιά. Αλλά μπορεί να αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι υπάρχουν λίγες μελέτες. Μόνο 361 άτομα στις μελέτες που εξετάστηκαν έγιναν βίγκαν μετά την ανάπτυξη καρδιακών παθήσεων.

Αλλά ο βιγκανισμός μπορεί να έχει άλλα οφέλη για την υγεία. Οι βίγκαν έχει βρεθεί πως έχουν πιο υγιεινό βάρος και χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα από εκείνους που καταναλώνουν κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα. Είναι επίσης λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν καρκίνο, υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Σ	Ο	Ξ	Α	■	Α	Τ	Ι	Ξ	Α	■	Ξ	Α	Ξ
Ε	Ρ	Ο	Ν	Ι	Μ	■	Ν	Ε	Θ	Ξ	Ι	Π	Ο
Φ	Α	Ρ	■	Β	Α	Τ	Α	Ν	■	Α	Β	Λ	Α
Ο	■	Λ	Ο	Α	Τ	Ν	■	Ο	Ι	Ρ	Α	Τ	Ν
Ρ	Α	Ε	Τ	Ξ	■	Α	Ν	Α	Ρ	Ε	Α	Ε	Α
Τ	Τ	■	Ε	Τ	Α	Ρ	Α	Ρ	Α	Ε	Τ	Α	Ρ
Ξ	Ο	Ρ	Θ	Α	Ξ	■	Α	Ι	Δ	Α	Α	■	■
Α	Ρ	Α	Κ	Τ	Ε	Κ	Ρ	Α	Β	Α	Π	Α	■
Ν	■	Β	Ε	Μ	Α	Κ	■	Α	Μ	Λ	Κ	■	Ξ
Α	Ξ	Ε	Τ	Ι	Ρ	Α	Β	Κ	■	Ο	Ξ	Ι	Τ
Ν	Ο	Ξ	Ο	Ρ	Π	Α	■	Ο	Ξ	Α	Π	■	Ζ
Λ	Τ	■	Μ	Α	Τ	Α	Μ	Α	Ν	Λ	■	■	■
Λ	Α	Α	■	Κ	Α	Α	■	Ε	Τ	Ε	Κ	Ρ	Κ

1	5	7	2	9	4	3	8	6	■	1	9	8	7	3	4	5	6
2	9	4	3	8	6	1	5	7	■	2	6	8	7	1	2	9	4
3	8	9	1	5	7	2	6	4	■	3	5	4	6	7	8	9	1
4	5	7	2	9	4	3	8	6	■	1	9	8	7	3	4	5	6
5	9	4	3	8	6	1	5	7	■	2	6	8	7	1	2	9	4
6	8	9	1	5	7	2	6	4	■	3	5	4	6	7	8	9	1
7	3	8	9	1	5	7	2	6	■	4	3	5	4	6	7	8	9
8	9	4	3	8	6	1	5	7	■	2	6	8	7	1	2	9	4
9	8	9	1	5	7	2	6	4	■	3	5	4	6	7	8	9	1
10	5	6	4	3	8	7	9	1	■	2	3	4	5	6	7	8	9

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να αποφασίσετε να κάνετε κάποιες αλλαγές που ωστόσο ίσως να σας επηρεάσουν σε ένα οικογενειακό επίπεδο ενώ ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα οικονομικά ή συναισθηματικά με το ταίρι σας. Ωστόσο θα έχετε τη δυνατότητα να έρθετε αρκετά κοντά συναισθηματικά και να καταφέρετε να πάρετε αποφάσεις για κάποιο σας παιδί.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε κάποιες νέες γνωριμίες μέσα στην καθημερινότητα ή την εργασία σας ωστόσο πολλοί θα έχετε και επιστροφές από το παρελθόν αλλά δεν θα πρέπει να πάρετε τελικές αποφάσεις ακόμη.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ο Ερμής θα γυρίσει ανάδρομος στις 22.03 στο ζώδιό σας και ίσως να πρέπει να ξαναδείτε οικονομικά θέματα και κάποιους προσωπικούς σας στόχους ενώ το εξάγωνο Ηλίου -Κρόνου στις 24.04 θα σας βοηθήσει να έχετε σημαντικές εξελίξεις,θα σταθεροποιήσετε στόχους αλλά ίσως και κάποια συνεργασία με φιλικό σας πρόσωπο.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πρέπει να κάνετε κάποιες απαραίτητες αλλαγές με το ταίρι σας ώστε να βάλετε κάποιους νέους στόχους ενώ κάποιος ίσως να πρέπει να ξανά συζητήσετε θέματα με τα παιδιά σας ωστόσο μην πάρετε αποφάσεις ακόμη.Ωστόσο κάποιος ίσως να έχετε επιστροφή κάποιου παιδιού σας που ίσως να ήταν μακριά.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές ερώτων ωστόσο καλό θα είναι να μην πάρετε αποφάσεις ακόμη ενώ πολλοί θα κάνουν και νέες γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον που θα έχουν την τάση σταθεροποίησης και μονιμότητας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Ερμής θα γυρίσει ανάδρομος στις 22.04 και ίσως να θελήσετε να επανεξετάσετε οικονομικά αλλά και κάποιες αξίες σας ενώ το εξάγωνο Ηλίου-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας ή κάποια επαγγελματική δραστηριότητα.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε με θέματα των σπιτιού και οικονομικά που ίσως να πρέπει να επανεξετάσετε ενώ κάποιος ίσως να πρέπει να κάνετε κάποιες αλλαγές στους στόχους σας ώστε να καταφέρετε να βρείτε ισορροπίες.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν νέες γνωριμίες,κάποιος ίσως αλλάξετε το φιλικό σας κύκλο και κάποιος να κάνει νέες γνωριμίες μέσα από κάποιον νέο ενώ κάποιος ίσως να αναπολήσετε και το παρελθόν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ήλιος που θα βρίσκεται επίσης στον Ταύρο σε σύννοδο με τον Βόρειο Δεσμό προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να φέρει θετικές εξελίξεις σε κάποιους από εσάς και το εξάγωνο με τον Κρόνο να φέρει σταθεροποίηση στα επαγγελματικά σας αλλά και σε σπουδές ή στόχους.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πρέπει να προσέχετε κάπως τις σχέσεις με το ταίρι σας γιατί ίσως να προκληθούν κάποιες εντάσεις ωστόσο ίσως να σας προβληματίσουν και κάποιες αλλαγές που θα γίνουν σε ένα οικογενειακό ή επαγγελματικό επίπεδο.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν ωστόσο δεν αποκλείεται να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα είναι αρκετά σημαντική για τη ζωή σας και ίσως να έχει καρμικό χαρακτήρα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να θελήσετε να κάνετε αλλαγές στην επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να προκύψει και κάποια αλλαγή στην νοοτροπία σας και τις απόψεις σας που σαν αποτέλεσμα ίσως να φέρει κάποιες αντιπαραθέσεις με το ταίρι σας ή κάποια διάθεση χειριστικότητας και ζήλιας. Επίσης θα επανεξετάσετε στόχους και τα δεδομένα σας και πολλοί θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις και να σταθεροποιήσετε την καθημερινότητά σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε συναντήσεις από το παρελθόν αλλά και νέες γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ ίσως να κάνετε και μια νέα γνωριμία μέσα σε χώρους μάθησης που θα θελήσετε να ενταχθείτε.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά Οι δεσμευμένοι θα χειριστείτε καλύτερα τις συναισθηματικές σας ανάγκες με το ταίρι σας. Ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα οικονομικά ή συναισθηματικά με το ταίρι σας. Ωστόσο θα έχετε τη δυνατότητα να έρθετε αρκετά κοντά συναισθηματικά και να καταφέρετε να πάρετε αποφάσεις για κάποιο σας παιδί.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε κάποιες νέες γνωριμίες μέσα στην καθημερινότητα ή την εργασία σας ωστόσο πολλοί θα έχετε και επιστροφές από το παρελθόν αλλά δεν θα πρέπει να πάρετε τελικές αποφάσεις ακόμη.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η σύννοδος Ηλίου-Βόρειου Δεσμού σε εξάγωνο με τον Κρόνο στο τέλος της εβδομάδας ίσως να φέρει μια σημαντική εξέλιξη σε κάποιους από εσάς στον χώρο εργασίας σας ενώ κάποιος ίσως να καταφέρετε να αποκτήσετε κάποια μόνιμα έσοδα.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πρέπει να προσέχετε τις σχέσεις με το ταίρι σας ενώ ίσως να έχετε και κάποιο πρόβλημα με κάποιο πρόσωπο της οικογένειάς σας ή κάποια ένταση.Ωστόσο θα καταφέρετε να επανεξετάσετε οικονομικά θέματα και να ρυθμίσετε κάποια θέματα καθημερινότητας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια σημαντική και νέα γνωριμία ,κάποιος θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν και κάποιος ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία σε κάποιο ταξίδι.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να αποφασίσετε να κάνετε κάποιες αλλαγές που ωστόσο ίσως να σας επηρεάσουν σε ένα οικογενειακό επίπεδο ενώ ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα οικονομικά ή συναισθηματικά με το ταίρι σας.Ωστόσο θα έχετε τη δυνατότητα να έρθετε αρκετά κοντά συναισθηματικά και να καταφέρετε να πάρετε αποφάσεις για κάποιο σας παιδί.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε κάποιες νέες γνωριμίες μέσα στην καθημερινότητα ή την εργασία σας ωστόσο πολλοί θα έχετε και επιστροφές από το παρελθόν αλλά δεν θα πρέπει να πάρετε τελικές αποφάσεις ακόμη.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με θέματα των παιδιών σας και κάποιος ίσως να αποφασίσετε να κάνετε έναν απόγονο ωστόσο και θέματα οικογενειακά θα σας απασχολήσουν ενώ κάποιος ίσως να θελήσετε να βάλετε το ταίρι σας μέσα στην καθημερινότητά σας και να συγκατοικήσετε.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε σίγουρα επιστροφές,θα έχετε και ευχάριστες γνωριμίες μέσα από το φιλικό περιβάλλον ωστόσο κάποιος ίσως να κάνετε και μια πολύ έντονη γνωριμία και να βιώσετε έναν πολύ μεγάλο έρωτα.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η σύννοδος Ηλίου-Βόρειου Δεσμού επίσης σε εξάγωνο με τον Κρόνο προς το τέλος της εβδομάδας θα φέρει αρκετές σημαντικές συγκυρίες και εξελίξεις και πολλοί ίσως να έχετε την ευκαιρία να κάνετε μια μόνιμη συνεργασία.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιος ίσως να θελήσετε να συγκατοικήσετε και κάποιος ίσως να θελήσετε να αλλάξετε τόπο κατοικίας ενώ κάποιος ίσως να έχετε εξελίξεις με κάποιο σας παιδί ή έναν απόγονο.Κάποιος ωστόσο ίσως να έχετε και την επιστροφή ενός παιδιού σας ή να πρέπει να επανεξετάσετε θέματα καθημερινότητας με το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν ενώ κάποιος ίσως να έχετε κάποιο φλερτ μέσα στην εργασία σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με τα παιδιά σας και το ταίρι σας ωστόσο κάποια σχέδιά σας για το σπίτι και την οικογένεια ίσως να ανατραπούν και κάποιος ίσως να αντιμετωπίσετε και πάλι κάποια θέματα οικογενειακά.Καλό θα είναι κάποιος να προσέχετε τον τρόπο που θα επικοινωνήσετε με τους αγαπημένους σας αφού θα καταφέρετε προς το τέλος της εβδομάδας να αποκτήσετε και πάλι τις ισορροπίες σας.

Οι αδέσμευτοι θα φλερτάρτε και θα περάσετε όμορφα και κάποιος ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία αρκετά σημαντική που θα σας ωθήσει να διαγράψετε οτιδήποτε από το παρελθόν.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Ερμής ανάδρομος στον Ταύρο από τις 22.04 ίσως να σας φέρει σε επαφή με παλιούς συνεργάτες ή να χρειαστεί να επανεξετάσετε κάποια θέματα οικονομικά ή συναισθηματικά ενώ η σύννοδος Ηλίου-Βόρειου Δεσμού σε εξάγωνο με τον Κρόνο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει μια σημαντική εξέλιξη σε κάποια επαγγελματική συμφωνία αλλά και ένα νέο ξεκίνημα που θα κάνετε.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι και την οικογένειά σας ,ίσως να βελτιώσετε και την επικοινωνία σας ή να θελήσετε να ομορφύνετε το σπίτι σας ωστόσο ίσως να ικανοποιηθείτε και από κάποια έσοδα που θα έχετε.

Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και θα φλερτάρτε,κάποιος θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν ενώ κάποιος άλλος ίσως να κάνετε μια σημαντική γνωριμία που θα σας βάλει στη διαδικασία να σκεφτείτε τη δέσμευση.