

Υγεία / Διατροφή

**Φυτοφαγική διατροφή: Γιατί είναι πιο υγιείς όσοι απέχουν από το κρέας**

Όσοι ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή έχουν πιο υγιές «προφίλ» βιοδεικτών στο σώμα τους σε σχέση με όσους τρώνε κρέας, σύμφωνα με μία νέα βρετανική επιστημονική μελέτη. Διαπιστώθηκε μάλιστα ότι αυτό συμβαίνει ανεξάρτητα από την ηλικία και το βάρος τους. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Κάρλος Σέλις-Μοράλες του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης, ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 178.000 υγιή άτομα ηλικίας 37 έως 73 ετών, από τους οποίους οι 4.111 ήταν φυτοφάγοι. Η μελέτη εξέτασε τη σχέση της διατροφής με 19 βιοδείκτες του αίματος και των ούρων, οι οποίοι σχετίζονται με διάφορες παθήσεις (διαβήτης, καρδιαγγειακή νόσο, καρκίνο, νεφρική και ηπατική λειτουργία, υγεία οστών κ.ά.). Διαπιστώθηκε ότι, σε σχέση με τους κρεατοφάγους, οι φυτοφάγοι έχουν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα σε 13 δυνητικά επικίνδυνους βιοδείκτες, όπως είναι η ολική χοληστερίνη, η «κακή» χοληστερίνη (LDL), η κρεατινίνη, οι δείκτες του ήπατος GGT και AST, η ορμόνη IGF-1 κ.ά. Από την άλλη πλευρά, όμως, οι φυτοφάγοι έχουν χαμηλότερα επίπεδα σε «καλούς» βιοδείκτες, όπως η «καλή» χοληστερίνη (HDL), η βιταμίνη D και το ασβέστιο, καθώς επίσης σημαντικά υψηλότερα επίπεδα τριγλυκεριδίων. Δεν διαπιστώθηκε κάποια διαφορά μεταξύ φυτοφάγων-κρεατοφάγων σε άλλους βιοδείκτες, όπως τα επίπεδα σακχάρου (γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης), αρτηριακής πίεσης ή C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (δείκτης φλεγμονής). Γενικά, σύμφωνα με τον δρ Μοράλες, «οι φυτοφάγοι φαίνονται να έχουν χαμηλότερα επίπεδα παθολογικών βιοδεικτών που μπορούν να οδηγήσουν σε κυτταρική βλάβη και σε χρόνια νόσο». Τα ευρήματα παρουσιάστηκαν στο επίσημο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Παχυσαρκίας (ECO).

**Οι λύσεις της εβδομάδας**

H	M	V	A	■	O	V	E	T	N	A	P	I	U
Z	O	B	W	A	I	■	Z	A	I	N	A	N	A
U	P	■	O	K	L	A	T	■	A	I	T	L	P
N	A	I	P	A	■	P	E	V	K	E	■	O	V
E	T	O	■	Z	O	E	V	K	P	A	P	H	■
T	■	N	A	T	I	T	■	I	N	O	W	A	■
Z	L	O	W	■	N	E	Z	A	V	O	Z	A	■
■	O	P	W	A	■	M	A	W	V	K	■	N	■
O	O	■	A	N	A	V	■	I	K	A	P	A	■
T	Z	N	P	E	■	O	P	L	A	T	■	L	■
H	■	A	P	L	A	K	■	I	N	O	P	I	■
T	E	T	■	O	■	P	L	O	Z	■	O	M	E
■	T	E	T	■	I	A	L	T	I	A	■	K	A

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

Ωροσκόπια

**Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈**

Στις 21.05 ο Άρης θα περάσει στον Λέοντα και θα ενεργοποιηθεί περισσότερο στην επικοινωνία με το περιβάλλον σας ωστόσο των αρχικών ημερών προσέχετε στις μετακινήσεις σας ωστόσο κάποιοι ίσως να κάνουν κάποιες αλλαγές στο μεταφορικό σας μέσο. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να θελήσετε να κάνετε έναν καλό προγραμματισμό σε οικονομικά θέματα ωστόσο κάποιοι ίσως να θελήσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας. Κάποιοι ίσως να ασχοληθείτε με θέματα της οικογένειάς σας ωστόσο κάποιοι καλό είναι να προσέχετε την επικοινωνία με τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως αποφασίσετε ότι έχετε ανάγκη να δεσμευτείτε συναισθηματικά, κάποιος θα ευνοηθεί αρκετά σε συναισθηματικά θέματα αλλά και σε νέες γνωριμίες ωστόσο πολλοί ίσως να κάνουν και μια έντονη ερωτική γνωριμία.

**Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉**

Στις 21.05 ο Άρης θα περάσει στον Λέοντα και προσέχετε επίσης των αρχικών ημερών σε θέματα οικογενειακά και επαγγελματικά αλλά και κάποια πιστώματα χτυπήματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως να θελήσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε κάποια χειριστική συμπεριφορά με το ταίρι σας. Η Νέα Σελήνη θα ευνοήσει νέα ξεκινήματα για τη σχέση σας ωστόσο κάποιοι ίσως να αντιμετωπίσετε εντάσεις μέσα στο σπίτι και την οικογένεια αλλά και στη σχέση με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις με μια επιστροφή από το παρελθόν και να θελήσετε να προχωρήσετε σε μια σχέση ωστόσο αποφύγετε άτομα που ίσως να προσπαθήσουν να σας χειριστούν.

**Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊**

Στις 21.05 ο Άρης θα περάσει στον Λέοντα και των αρχικών ημερών ίσως να κάνουν νέες γνωριμίες ή να έχετε περισσότερη επαφή με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο προσέχετε αρκετά τις μετακινήσεις σας αλλά και το μεταφορικό σας όχημα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να θελήσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας και να κάνετε συζητήσεις με το ταίρι σας χωρίς ωστόσο να το ανακοινώσετε αμέσως ωστόσο των αρχικών ημερών προσέχετε μυστικά που ίσως να έχετε από τη σχέση σας αλλά και κάποια ένταση στην επικοινωνία σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις για κάποια σχέση από το παρελθόν που ίσως να θελήσετε να τη μονιμοποιήσετε ενώ κάποιοι των αρχικών ημερών ίσως να κάνουν μια πολύ έντονη ερωτική γνωριμία που ωστόσο ίσως να έχει και κάποια στοιχεία εμμονής ή χειριστικότητας.

**Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋**

Η Νέα Σελήνη στον Ταύρο την ίδια ημέρα ίσως να σας φέρει κάποια νέα ξεκινήματα σε σχέση με το φιλικό σας περιβάλλον ή σε στόχους σας ωστόσο ο Άρης στον Λέοντα από τις 21.05 ίσως να σας φέρει κάποια έξοδα αλλά και εντάσεις σχετικά με έξοδα αλλά και οφειλές που ίσως να προκύψουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να αποφασίσετε να επισημοποιήσετε κάποιοι τη σχέση με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις για κάποια σχέδιά σας. Ωστόσο των αρχικών ημερών αποφύγετε να έχετε απαιτήσεις από το ταίρι σας ενώ προσέχετε και κάποιες εντάσεις που θα προκύψουν για θέματα οικονομικά και συναισθηματικά. Οι αδέσμευτοι ίσως να αποφασίσετε να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία, κάποιος θα έχετε επαφή με κάποιο πρόσωπο από μακριά ωστόσο των αρχικών ημερών ίσως να πάρετε κάποια απογοήτευση σε συναισθηματικό επίπεδο.

**Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌**

Από τις 21.05 που ίσως να φέρει και κάποιες εκρήξεις με άτομα που συνεργάζεστε. Η Νέα Σελήνη στον Ταύρο ωστόσο θα φέρει σε κάποιους από εσάς νέα επαγγελματικά ξεκινήματα και υποστήριξη. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας για θέματα που αφορούν οικονομικά ή τη σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια οικονομική υποστήριξη από κάποιο σας γονιό ή να αποφασίσετε να συγκατοικήσετε ή να επισημοποιήσετε τη σχέση σας. Των αρχικών ημερών ωστόσο προσέχετε εκρήξεις και εντάσεις που ίσως να προκύψουν στην επικοινωνία με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να αρχίσετε να σκέφτεστε πιο σοβαρά τον γάμο και τη συντροφικότητα και κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία αλλά και να πάρετε τελικές αποφάσεις για κάποια σχέση από το παρελθόν.

**Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍**

Η Νέα Σελήνη στις 19.05 θα φέρει νέα ξεκινήματα και ταξίδια για πολλούς από εσάς. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα περάσετε όμορφα με το ταίρι σας μαζί με φιλικά σας πρόσωπα ή κάποιοι θα πάρετε χαρά από κάποιους στόχους σας. Κάποιοι θα θελήσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας ενώ ίσως να θελήσετε να κάνετε και κάποια νέα ξεκινήματα. Ωστόσο κάποιοι προσέχετε δυσκολίες μέσα στην καθημερινότητά σας αλλά και κάποιες αποφάσεις που θα πάρετε για οικονομικά θέματα. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ωστόσο κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να προχωρήσετε πιο σοβαρά με κάποιο πρόσωπο.

**Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎**

Από τις 21.05 στον Λέοντα ίσως να σας φέρει σε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες ωστόσο καλό θα είναι να προσέχετε τις οικονομικές εμπλοκές. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα κάνουν έναν καλύτερο προγραμματισμό στα οικονομικά σας αλλά ίσως να καταφέρετε να έρθετε πιο κοντά με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια βοήθεια σχετικά με κάποιο ακίνητο μέσα από την οικογένειά σας. Ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε τα παιδιά σας αλλά και κάποια ένταση που θα δημιουργηθεί σχετικά με θέματα των παιδιών σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε αποφάσεις για κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν και ίσως να θελήσετε να το βάλετε μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ κάποιοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία με μεγάλο πάθος.

**Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏**

Στις 19.05 η Νέα Σελήνη στον Ταύρο ίσως να ευνοήσει σε νέα ξεκινήματα σε κάποιους από εσάς ωστόσο των αρχικών ημερών προσέχετε με την είσοδο του Άρη στον Λέοντα και με το τετράγωνο που θα κάνει με τον Πλούτωνα σε εντάσεις που ίσως να έχετε σε σχέσεις, επαγγελματικά αλλά και οικογενειακά θέματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ξεπεράσετε σταδιακά κάποιες καθυστερήσεις σε συζητήσεις και αποφάσεις που θέλατε να πάρετε με το ταίρι σας κάποιος θα σταθεροποιήσετε τη σχέση σας λόγω ενός παιδιού ενώ κάποιοι ίσως να κάνουν μια επίσημη δέσμευση ή ένα γάμο. Ωστόσο των αρχικών ημερών θα πρέπει να προσέχετε εντάσεις με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά και να μην είσατε απόλυτοι. Οι αδέσμευτοι θα πάρετε αποφάσεις για σχέσεις που είχαν επιστρέψει από το παρελθόν τις οποίες ίσως να σταθεροποιήσετε ωστόσο κάποιος αποφύγετε υπερβολές και κάποια πίεση στην επικοινωνία με πρόσωπο που σας ενδιαφέρει.

**Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐**

Η Νέα Σελήνη στον Ταύρο από τις 19.05 θα προσφέρει σε κάποιους από εσάς ένα νέο εργασιακό ξεκίνημα αλλά και κάποιο νέο ξεκίνημα στις συνήθειές σας και την καθημερινότητά σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αυτή την εβδομάδα αρκετά με την καθημερινότητά σας και ίσως να θελήσετε να τακτοποιήσετε θέματα που ίσως να είχατε καθυστερήσεις σε κάποιες υποχρεώσεις σας ενώ ίσως να καταφέρετε να βάλετε μια τάξη και να κάνετε έναν καλύτερο προϋπολογισμό στις υποχρεώσεις του σπιτιού και της οικογένειας. Ωστόσο κάποιος προσέχετε εντάσεις με τα παιδιά σας και κάποιες εντάσεις με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα ασχοληθείτε περισσότερο με την εργασία και την καθημερινότητά σας ωστόσο δεν αποκλείεται μέσα από εκεί να κάνετε μια νέα γνωριμία ενώ κάποιος ίσως να κάνουν μια πολύ έντονη γνωριμία που θα πρέπει να την χειριστείτε με σύνεση και όχι με υπερβολή.

**Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑**

Η Νέα Σελήνη ωστόσο από τις 19.05 στον Ταύρο θα ευνοήσει κάποιους από εσάς να κάνουν νέα δημιουργικά ξεκινήματα ή να ξεκινήσετε ένα κόμπι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με τα παιδιά σας αυτή την εβδομάδα και ίσως να πάρετε ικανοποίηση από κάποια σταθεροποίηση που θα έχουν ή από την καλή επικοινωνία που θα έχετε μαζί τους. Ωστόσο κάποιος ίσως να έχετε αρκετά έξοδα και εντάσεις μαζί τους, κάποιος οικογενειακά θέματα ενώ κάποιος ίσως να κάνουν και ένα νέο ξεκίνημα που θα έρθει μαζί με μια εγκυμοσύνη. Οι αδέσμευτοι θα έχετε εύνοια αρκετή αφού ίσως να σταθεροποιήσετε μια ερωτική σχέση, ίσως κάνουν μια νέα γνωριμία ωστόσο κάποιος αποφύγετε κάποια εμμονή που ίσως να έχετε με κάποιο πρόσωπο που θα γνωρίσετε που ίσως να προκαλέσει βίαιες αντιδράσεις.

**Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒**

Η Νέα Σελήνη στον Ταύρο στις 19.05 ίσως να φέρει επίσης νέα ξεκινήματα σε θέματα με την οικογένεια ή κάποιο σπίτι ή ακίνητο. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις σε συζητήσεις που είχατε με την οικογένειά σας ή το ταίρι σας ενώ κάποιος ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε κληρονομικά θέματα ή να έχετε κάποιο δώρο από τους γονείς σας σε οικονομικό επίπεδο ή κάποιο σπίτι. Επίσης κάποιος ίσως να ξεκινήσετε μια συγκατοίκηση ωστόσο κάποιος των πρώτων ημερών προσέχετε εντάσεις και βίαιες αντιδράσεις που ίσως να δημιουργηθούν με το ταίρι σας σε συζητήσεις που θα κάνουν. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία ή να πάρετε αποφάσεις για κάποια συναισθηματική σχέση που ίσως να προέρχεται από το παρελθόν ωστόσο των αρχικών ημερών προσέχετε έντονες ερωτικές γνωριμίες με πάθος που ίσως να σας κοστίζουν με κάποιο τρόπο.

**Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓**

Από τις 19.05 η Νέα Σελήνη στον Ταύρο θα σας ευνοήσει με νέα ξεκινήματα και σε νέες γνωριμίες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά και κάποιος θα έχετε εύνοια στην επικοινωνία αλλά και σε νέα ξεκινήματα που θα κάνετε. Ωστόσο των αρχικών ημερών προσέχετε εντάσεις που ίσως να δημιουργηθούν μέσα στην καθημερινότητά σας ίσως και για θέματα από το παρελθόν αλλά και για κάποια οικονομικά ή συναισθηματικά θέματα. Οι αδέσμευτοι το σίγουρο είναι ότι θα κάνουν νέες γνωριμίες μέσα από το κοντινό σας περιβάλλον ή μέσα από κάποιο χώρο σεμιναρίων.