

Υγεία / Διατροφή

Τροφές που βοηθούν στην ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου

Οπως το σώμα έτσι και ο εγκέφαλος απορροφά τις θρεπτικές ουσίες των τροφών που καταναλώνει ένα παιδί. Γι' αυτό είναι σημαντικό να τρέφεται σωστά και υγιεινά από μικρή ηλικία.

Υπάρχουν όμως ορισμένες τροφές που θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικές για την ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου. Όπως:

Λαχανικά Το σπανάκι και το λάχανο περιέχουν λουτεΐνη και βιταμίνη Κ, που είναι πολύ θρεπτικά συστατικά για τη λειτουργία του εγκεφάλου. Δοκιμάστε να αναμίξετε σπανάκι με μπανάνα, βούτυρο καρύδας και κινόα στο γεύμα του μωρού.

Μήλα Τα μήλα έχουν κουερσετίνη, μια φυτική χρωστική που διεγείρει την υγιή εγκεφαλική δραστηριότητα. Μπορείτε να δώσετε στο μωρό πουρέ μήλου ή στον ατμό, που μαλακώνουν και δεν είναι επικίνδυνα για το παιδί.

Λάδι αβοκάντο Περιέχει βιταμίνες και μέταλλα, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυττάρων.

Αυγά Είναι πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης και ο κρόκος τους περιέχει την πολύτιμη χολίνη, συστατικό που βελτιώνει την μνήμη.

Κουρκουμάς Γνωρίζετε ότι στην ηλικία των 6 μηνών, το μωρό σας μπορεί να φάει μπαχαρικά; Ο κουρκουμάς όχι μόνο βοηθά τα μωρά και τα μικρά παιδιά να αναπτύξουν νέα εγκεφαλικά κύτταρα αλλά προάγει επίσης την υγιή λειτουργία της καρδιάς.

Γάλα και γιαούρτι Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού ιστού, των νευροδιαβιβαστών και των εγκεφαλικών ενζύμων. Το χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα ή γιαούρτι είναι επίσης καλή πηγή πρωτεϊνών και βιταμίνης D, την οποία τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται περισσότερο από ό,τι οι ενήλικες.

Οι λύσεις της εβδομάδας

Α	Ν	Ι	Ρ	Α	Κ	Α	Ι	Ζ	Α	Τ	Ξ	Α
Β	Ε	Α	Ι	Ν	Ρ	Ο	Ι	Κ	Ο	Τ		
Α	Ι	Ο	Ρ	Τ	Ζ	Ι	Α	Ζ	Τ	Ι	Ξ	
Μ	Α	Ρ	Ζ	Ι	Ζ	Α	Χ	Ο	Ι	Π	Ο	
Ε	Υ	Λ	Ο	Κ	Α	Η	Ο	Ν	Π	Ν	Ν	
Ρ	Α	Μ	Ο	Ι	Ν	Ι	Α	Τ	Α	Α	Α	
Κ	Ρ	Α	Ι	Α	Ι	Α	Ζ	Α	Ο	Π	Μ	
Λ	Ο	Υ	Α	Α	Τ	Ι	Α	Ρ	Ρ	Υ		
Η	Υ	Ι	Ο	Ρ	Α	Ε	Ν	Ι	Ν	Α	Ν	
Ζ	Ρ	Ε	Μ	Α	Ζ	Ι	Ο	Υ	Ο	Θ	Α	
Α	Ι	Ο	Ν	Α	Α	Ν	Α	Μ	Α	Ρ	Α	
Ο	Μ	Μ	Α	Ρ	Τ	Ο	Τ	Ξ	Ο	Α	Κ	

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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ερωτικά οι δεσμευμένοι προσέχετε κάποιες εντάσεις με τα παιδιά σας και προσπαθήστε να βρείτε λύσεις μέσα από την επικοινωνία. Κάποιοι θα έχετε μια ξαφνική βοήθεια από την οικογένειά σας ή κάποια χρήματα ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε κάποια ευχάριστα νέα ή να κάνετε ένα ταξίδι που θα σας γεμίσει συναισθηματικά.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια έντονη ερωτική γνωριμία, κάποιοι ίσως να έχετε κεραυνοβόλους έρωτες αλλά και κάποια σημαντική εξέλιξη στην ερωτική σας ζωή.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιους από εσάς εντάσεις και κάποια έκρηξη για θέματα οικογενειακά ωστόσο κάποιοι από εσάς μέσα στην εβδομάδα ίσως να έχετε θετικές εξελίξεις στη σχέση με το ταίρι σας αλλά και κάποια ευχάριστα νέα. Κάποιοι ίσως πιστεύετε για οικονομικά θέματα ωστόσο κάποιοι άλλοι ίσως να έχετε τη δυνατότητα να εξελίξετε τη σχέση σας αλλά και θέματα που σας αφορούν.

Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια ξαφνική γνωριμία ή έναν κεραυνοβόλο έρωτα και θα έχετε μια πολύ σημαντική εξέλιξη στην προσωπική σας ζωή.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες συζητήσεις με το ταίρι σας για κάποιους στόχους σας και την οικογένεια ωστόσο μάλλον θα έχετε και συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα. Κάποιοι ίσως να έχετε και κάποιο ξαφνικό καλό και να νιώσετε αρκετά χαρούμενοι με το ταίρι σας ίσως και για κάτι θετικό για ένα σας παιδί ενώ κάποιοι ίσως να έχετε ένα ξαφνικό δώρο από τα παιδιά σας. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας αποφύγετε συζητήσεις με το ταίρι σας ενώ ίσως να αντιμετωπίσετε και κάποια δυσκολία με κάποιο σας γονιό.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε κάποιες έντονες γνωριμίες που θα σας αναστατώσουν, κάποιοι ίσως να νιώσετε έναν κεραυνοβόλο έρωτα ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι ίσως να απομακρυνθείτε από κάποιο πρόσωπο που ίσως νιώσετε ότι σας πιέζει.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια συναισθηματικά προβλήματα με το ταίρι σας ωστόσο καλό θα είναι να μην τα μεγενθύνετε. Ωστόσο κάποιοι θα έχετε ένα ευχάριστο γεγονός που θα αναζωογονήσει τη σχέση σας αλλά αποφύγετε να κάνετε συζητήσεις για θέματα από το παρελθόν προς το τέλος της εβδομάδας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία που θα είναι σαν κεραυνοβόλος έρωτας ωστόσο κάποιοι από εσάς προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να νιώσετε κάπως απογοητευμένοι για τη συναισθηματική σας πορεία.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι αποφύγετε υπερβολές στην εργασία σας που ίσως να διαταράξουν τη σχέση με το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και κάποια θέματα με την συναισθηματική ή την ερωτική σας ζωή που ίσως να διογκωθούν. Ωστόσο θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας μέσα στην εβδομάδα κάποιοι από εσάς ενώ κάποιοι αποφύγετε κάνετε συζητήσεις για στόχους και οικονομικά προς το τέλος της εβδομάδας.

Οι αδέσμευτοι αποφύγετε υπερβολές, ζήλιες και πιέσεις στις αρχές της εβδομάδας με μια πρόσφατη γνωριμία ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε και κάποια ξαφνική συνάντηση με το παρελθόν κάτι που θα σας αναζωογονήσει. Επίσης προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να δυσκολευτείτε με κάποιο φιλικό σας πρόσωπο και να έρθετε σε δύσκολη θέση.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε μια ένταση και κάποιο άγχος με συζητήσεις που ίσως κάνετε με το ταίρι σας ή για κάποια σχέδιά σας που μάλλον θα δυσκολευτείτε να καταφέρετε ενώ προς τα μέσα της εβδομάδας κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε κάποια ξαφνική πρόσκληση από φίλους και να κάνετε ένα ταξίδι που θα σας αναζωογονήσει. Το Σαββατοκύριακο ωστόσο προσέχετε κάποια απομάκρυνση που ίσως να έχετε με το ταίρι σας λόγω κάποιων στόχων σας για θέματα των παιδιών σας ή για κάτι που εκμυστηρευθήκατε σε κάποιο φιλικό σας πρόσωπο. Οι αδέσμευτοι ίσως να δυσκολευτείτε ψυχολογικά με μια σχέση από το παρελθόν ή να διογκώσετε μέσα σας κάποια ερωτικά θέματα ωστόσο κάποιοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον που θα σας αναζωογονήσει. Προς το τέλος της εβδομάδας πάντως κάποιοι από εσάς ίσως απομακρύνετε ένα πρόσωπο από το παρελθόν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει μέσα στην καθημερινότητά σας ή να έχετε κάποια εμπόδια για να πετύχετε κάποιους στόχους σας.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια θέματα οικονομικά που θα πρέπει να αντιμετωπίσετε και θα πρέπει να προσπαθήσετε να μην κάνετε υπερβολές σε έξοδα για φίλους ή τα παιδιά σας ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε μια ξαφνική ικανοποίηση και χαρά από τα παιδιά σας.

Οι αδέσμευτοι προσπαθήστε να μην κάνετε υπερβολές με κάποια εμμονική σχέση και εκμεταλλευτείτε ίσως κάποιες ευκαιρίες που θα έχετε με ξαφνικές γνωριμίες ώστε να ξεφύγετε.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Προς το τέλος της εβδομάδας το τετράγωνο Ηλίου-Κρόνου ίσως να σας πιέσει οικονομικά για κάποια πράγματα που ίσως να θέλετε να κάνετε ωστόσο η σύνοδος Δία -Βόρειου Δεσμού θα φέρει θετικές εξελίξεις και νέες γνωριμίες που θα σας ευνοήσουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να μεγενθύνετε κάποια προβλήματα με την οικογένειά σας και το ταίρι σας και θα πρέπει να προσέχετε εκρήξεις συναισθημάτων αλλά θα πρέπει να δοθεί και προσοχή στην αμέλεια που μπορεί να δείξετε μέσα στο σπίτι σας σε ηλεκτρικές συσκευές κ.τ.λ. Ωστόσο κάποιοι από εσάς θα πάρετε κάποια χαρά από το ταίρι σας ή τα παιδιά σας και θα νιώσετε ικανοποιημένοι παρόλο που ίσως να πιστεύετε οικονομικά.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία που θα πρέπει με κόπο να κατακτήσετε ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το τετράγωνο Ηλίου-Κρόνου προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει με κάποια νομικά θέματα, με συνεργάτες αλλά και με οικονομικά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι προσέχετε να μην μεγενθύνετε συζητήσεις που θα κάνετε με το ταίρι σας αλλά και κάποια απογοήτευση που ίσως να νιώθετε από τις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις.

Κάποιοι προσέχετε επίσης και τα παιδιά σας. Θα έχετε πάντως κάποια ξαφνικά έσοδα που θα σας ανακουφίσουν ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να πιεστείτε με κάποιο γονιό σας και με συζητήσεις επίκρισης που μπορεί να γίνουν.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να μεγενθύνετε θέματα με το ταίρι σας ενώ κάποια έξοδα μπορεί να σας βάλουν στη διαδικασία να μην έχετε και τόσο καλή διάθεση ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πάρετε μια ξαφνική χαρά από τα παιδιά σας. Επίσης προς το τέλος της εβδομάδας μην κατακρίνετε το ταίρι σας και αυτά που ίσως μπορεί να νιώθει.

Οι αδέσμευτοι ίσως αποφύγετε σεξουαλικές υπερβολές και μην λειτουργήσετε λάθος μια συναισθηματική έκρηξη που ίσως νιώθετε ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα σας ενθουσιάσει και ίσως να νιώσετε και έναν κεραυνοβόλο έρωτα. Προς το τέλος της εβδομάδας όμως κάποιοι ίσως να νιώσετε μόνοι.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το τέλος της εβδομάδας το τετράγωνο Ηλίου-Κρόνου ίσως να σας πιέσουν με θέματα από το παρελθόν που ίσως να μην έχετε τακτοποιήσει αλλά να πιστεύετε με κάποιο συνεργάτη στην επικοινωνία σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι προσέχετε να μην μεγενθύνετε θέματα οικογενειακά και αποφύγετε να έρθετε σε αντιπαράθεσεις με το ταίρι σας γιατί μπορεί να πάρουν μεγάλες διαστάσεις.

Κάποιοι ωστόσο ίσως να βρείτε λύσεις σε θέματα επικοινωνίας με το ταίρι σας αλλά ίσως κάποιοι να δυσκολευτείτε συναισθηματικά για θέματα των παιδιών σας.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το τέλος της εβδομάδας το τετράγωνο Ηλίου-Κρόνου θα πιέσει όμως κάποιους από εσάς σε θέματα καθημερινότητας και εργασίας ή σε θέματα οικογενειακά.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι αποφύγετε να επαναφέρετε θέματα από το παρελθόν στις συζητήσεις σας που ίσως να σας πιέσουν ψυχολογικά ωστόσο κάποιοι ίσως να πάρετε χαρά από τα παιδιά σας. Προς το τέλος της εβδομάδας όμως ίσως να σας πιέσουν συζητήσεις μέσα στην οικογένειά σας ή θέματα καθημερινότητας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να πιστεύετε ψυχολογικά για κάποια σχέση από το παρελθόν αλλά κάποιοι ίσως να έχετε ξαφνικές γνωριμίες που θα σας ενθουσιάσουν.