

HEALTH + WELLNESS

διατροφή

ΤΕΥΧΟΣ ΕΙΚΟΣΙ ΤΡΙΑ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 09



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ / ΟΡΕΙΝΗ ΑΡΚΑΔΙΑ • ΑΦΙΕΡΩΜΑ / ΓΙΑΤΙ ΠΑΧΑΙΝΩ;
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ / FABIAN BALLEJOS • ΟΜΟΡΦΙΑ / ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Περιοδική ενημερωτική έκδοση για τη διατροφή από την επιστημονική ομάδα διατροφολόγων

διατροφή
www.diatrofi.gr

ΣΥΣΤΗΝΕΤΕ ΣΤΑΤΙΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ;

ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ
ΙΔΑΝΙΚΟ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ!



Τα προϊόντα Becel pro.activ είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να μειωθεί η χοληστερόλη, ακόμα και σε όσους παίρνουν στατίνες. Σύμφωνα με αποτελέσματα κλινικών μελετών, τα εμπλουτισμένα με φυτικές στερόλες προϊόντα έχουν ένα επιπρόσθετο αποτέλεσμα στη μείωση της χοληστερόλης* που επιτυγχάνεται με τις στατίνες, στο πλαίσιο πάντα ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το www.becelproactiv.gr

*Simons LA. Additive effect of plant sterol-ester margarine and cerivastatin in lowering low density lipoprotein cholesterol in primary hypercholesterolemia. Am J Cardiol. 2002, 90(7): 737-740.





Ο οργανισμός μας υπό την προστασία του!

Τα κύτταρά μας κινδυνεύουν από την οξείδωση όπως κινδυνεύει να σκουριάσει κάτι που αφήνουμε στη βροχή. Το Vie ξεχειλίζει από φρούτα και λαχανικά, πλούσια σε φυσικά αντιοξειδωτικά που λειτουργούν σαν μια ομπρέλα προστασίας κατά της φθοράς και της γήρανσης των κυττάρων μας.

Περιεχόμενα

8 Editorial

Προσοχή στις μαϊμούδες!

76

Info

78

Βιβλιοπαρουσιάσεις

79

Στο καλάθι

82

Μουσική και διατροφή

ΘΕΜΑΤΑ

10

Φρούτα και λαχανικά: σύμμαχοι στην προάσπιση της υγείας και της ομορφιάς

46

Καφεΐνη: όσα χρειάζεται να γνωρίζετε

ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ

14

Γιατί παχαίνω; Παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους

20

Όταν η παχυσαρκία δηλητηριάζει την καθημερινότητα

ΠΑΙΔΙ

24

Πότε θα πρέπει να μας ανησυχήσει το βάρος του παιδιού μας:



...και άλλα σημαντικά

56

Η μέλισσα... στον χάρτη της Ελλάδας

58

«Αρκαδιανή»
Κέντρο γεύσεων και σπιτικής μαγειρικής

ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

52

Σαλάτα σπανάκι με σουσάμι, σαλάτα με μαϊντανό και φράουλες, σαλάτα χειμερινή πανδαισία, φιλέτο ψαριού με σάλτσα σκόρδου και δυόσμου, γαύρος σαγανάκι με μουστάρδα



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

26

Fabian Ballejos

«Το tango είναι ο τρόπος ζωής των Αργεντίνων»

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

38

Ορεινή Αρκαδία

ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

48

Τραχανάς



Έξυπνα τρόφιμα

32

Προϊόντα ολικής άλεσης

Γνωρίστε τα συστατικά της τροφής

36

Υδατάνθρακες

Εθελοντές εν δράσει

44

Action Aid

ΥΓΕΙΑ

60

Ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία

64

Διατροφική αγωγή και άνοια

ΟΜΟΡΦΙΑ

70

Ομορφιά: ο εχθρός της γυναίκας

72

Αντιγήρανση και διατροφή

HEALTH + WELLNESS :διατροφή

Ιδιοκτησία:

Ε. Ζουμπανέας - Ε. Μανωλαράκης Ο. Ε.
Σαφρούς 1, Μεταμόρφωση Αττικής, Τ. Κ. 144 51
τηλ.: 210 2718360, 210 9966896, fax: 210 2718542

Κωδικός: 7340

Εκδότης / Διευθυντής:

Γιάννης Κούνουπας
k•provoli
Σμύρνης 21, Νέα Ιωνία 142 31
τηλ.: 210 2715032, fax: 210 2714437
e-mail: diatrofi@kprovoli.gr

Υπεύθυνοι Έκδοσης:

Ευάγγελος Ζουμπανέας
Μανώλης Μανωλαράκης

Επιμέλεια Ύλης:

Μυρτώ-Μαρία Μυλωνά

Συντακτική Ομάδα:

Αθανασοπούλου Ιωάννα, Ανδριοπούλου Παναγιώτα,
Αντωνίου Τίνα, Αποστόλου Αλεξάνδρα, Γιαννακούλα
Ελένη, Γκανασούλη Γεωργία, Δανιηλούδη Μαρία,
Δαργινίδου Κατερίνα, Δερεδίνη Δέσποινα, Δρανίτσα
Χριστίνα, Ηλιάδου Αφροδίτη, Κάλφας Ιωάννης,
Καμπούρη Σταματία, Καραϊσκού Αυγή, Καρακασίδου
Γιώτα, Καρακική Αικατερίνη, Καραμπίνα Ευανθία,
Καρασαβίδου Χριστίνα, Καρασάμνογλου Βασιλική,
Κολαξή Θεοδοσία, Κοκκίνου Μαρία, Κολλιγιάντη
Χαρά, Κοντελέ Ιωάννα, Κουνιάρη Ευστρατία,
Κουντούρη Μάρθα, Κούργια Βασιλική, Κούσουλα
Ασπμηνία-Ειρήνη, Κωστάρα Χριστίνα, Λαδά Έβελυν,
Μακρατζάκη Χριστίνα, Μαλαχία Πόπη, Ματράκα
Μαρία, Μελισσοπούλου Αναστασία, Μητρόγιαννη
Χριστιάννα, Μίσηρ Παναγιώτα, Μιχαήλ Μαριέττα,

Μοσκάτ Μαρία, Μόσχου Λαμπρινή, Μπάμπου
Σοφία, Μπίλιου Διαμάντω, Μυλωνά Μυρτώ-
Μαρία, Νζέμι Τόνι, Ντάμαρη Θάλεια, Ντενίκιου
Αθηνά, Παπαδοπούλου Βασιλική, Παπαδοπούλου
Περσεφόνη, Παπαλάμπρου Αθανασία, Πενιά
Ελένη, Σαλαμούρα Σταυρούλα, Σουπιός Ιωάννης,
Σφακιανάκη Ειρήνη, Τζουγανάκη Νίκη, Τουμπή
Μαρία, Φλουράκη Γεωργία, Φραγκίσκου Λένια

Συνεργάστηκαν:

Ν. Βασιλοπούλου, δερματολόγος-αφροδισιολόγος
Λ. Καραγιάννη, αισθητικός, spa manager
Μ. Οκτωράτου, διαιτολόγος-διατροφολόγος
Δ. Σελιανάκης, πρόεδρος ΕΚΕΜ
Ν. Πετρουλάκης, μουσικός παραγωγός
Μ. Χαρατσιδου, κλ. ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

Εμπορική Διεύθυνση:

Γιάννης Ευφραιμίδης

Διεύθυνση Σύνταξης:

Αδελίνα Τζουβάρια

Creative Director:

Κλειώ Βασιλοπούλου

Art Director:

Ελένη Βαρειά

Αρχισυνταξία:

Ειρήνη Ζυγοκοπούλου

Marketing & Sales Manager:

Δημήτρης Καρανίκας

Υπεύθυνη Διαφήμισης:

Αλεξία Σταυροπούλου

Δημόσιες Σχέσεις:

Βασιλική Ούτσα - GOODNEWS

Επιμέλεια - Διόρθωση Κειμένων:

Δημήτρης Αλεξάκης

Υποδοχή Διαφήμισης:

Βάσω Δήμου

Οικονομική Διεύθυνση:

Γιώργος Μόσχοβας

Εκτύπωση:

Χαϊδεμένος ΑΕΒΕ
Αρχαίου Θεάτρου 4, Άλιμος 174 56

Αν θέλετε να λαμβάνετε το περιοδικό τακτικά ή να το στέλνουμε σε κάποιο δικό σας πρόσωπο, στείλτε το κουπόνι ετήσιας συνδρομής, επισυνάπτοντας την απόδειξη κατάθεσης στο fax: 210 2714437. Το κουπόνι ετήσιας συνδρομής θα το βρείτε και στην ιστοσελίδα www.diatrofimagazine.gr

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αναδημοσίευση, καθώς και η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο των κειμένων και φωτογραφιών του εντύπου, χωρίς την έγγραφη άδεια των εκδοτών (νόμος 2121/1993). Τα ευνόγητα άρθρα εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων τους.

www.diatrofi.gr

Δείτε το πρώτο ελληνικό site αποκλειστικά για τη διατροφή. Με χρήσιμες συμβουλές, ερωτήσεις και απαντήσεις σε θέματα που σας απασχολούν, επιστημονικά νέα, πρωτότυπες συνταγές, έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση για τις πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις.



ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΟΥΠΟΝΙ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Επιθυμώ να εγγραφώ συνδρομητής στο περιοδικό :διατροφή

ονοματεπώνυμο

διεύθυνση

περιοχή

πόλη

ΤΚ

τηλ.

e-mail

κόστος ετήσιας συνδρομής

Ελλάδα 18 ευρώ

Ευρώπη 45 ευρώ

Λοιπές χώρες 55 ευρώ

στην ετήσια συνδρομή περιλαμβάνονται τα έξοδα αποστολής 6 τευχών με ΕΛΤΑ

τρόπος πληρωμής

Κατάθεση σε τράπεζα (δικαιούχος: ΚΟΥΝΟΥΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.)

EUROBANK Αρ. Λογαριασμού: 0630200059573

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ Αρ. Λογαριασμού: 14344030532

ALPHA BANK Αρ. Λογαριασμού: 137002320004251

ημερομηνία

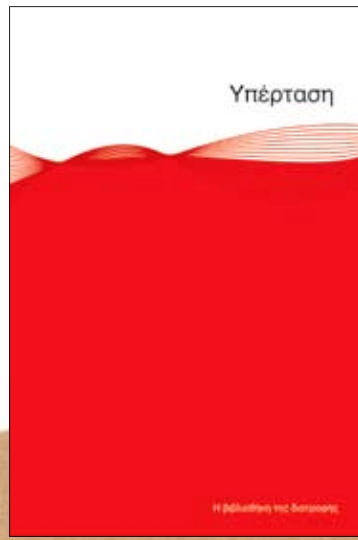
υπογραφή

HEALTH + WELLNESS
:διατροφή

Συμπληρώστε τα στοιχεία σας τον τρόπο πληρωμής και στείλτε το κουπόνι ετήσιας συνδρομής, επισυνάπτοντας την απόδειξη κατάθεσης, μέσω fax: 210-2714437 ή ταχυδρομικά στη διεύθυνση: Κ-Προβολή (Κούνουπας Ιωάννης & Σία Ο.Ε.) Τμήμα Συνδρομών, Κεφίδου 2, 142 31, Ν. Ιωνία. Επίσης, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.diatrofi.gr και να στείλετε το κουπόνι ετήσιας συνδρομής μέσω e-mail.



food for health



HEALTH+WELLNESS
διατροφή
Το περιοδικό παρουσιάζει ΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.
Στη νέα σειρά πρακτικών βιβλίων τσέπης, καταξιωμένοι επιστήμονες, ιατροί, διαιτολόγοι, αισθητικοί κ.ά., αναλύουν με εγκυρότητα και σαφήνεια σημαντικά θέματα υγείας και ευεξίας.

Φτιάξτε τη δική σας "ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ" εντελώς ΔΩΡΕΑΝ!

Σ' αυτό το τεύχος, όσα πρέπει να γνωρίζουμε για την ΥΠΕΡΤΑΣΗ

editorial

Προσοχή στις μαϊμούδες!

Μεταξύ μας γνωριζόμαστε πολλά χρόνια. Άνθρωποι διαφορετικοί αλλά και όμοιοι σε πολλά πράγματα. Συμφοιτητές και μετέπειτα συνεργάτες. Με κοινό πάθος για τη δουλειά μας. Δουλέψαμε μαζί πολλά χρόνια πριν κάνουμε το μεγάλο βήμα με την ίδρυση της ομάδας «διατροφή».

Πραγματικά, όταν ξεκινήσαμε δεν είχαμε συνειδητοποιήσει το μέγεθος του εγχειρήματος. Δεν μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε ότι τα γραφεία θα ήταν πάνω από 55 και ότι θα είχαμε τόσους πολλούς νέους συναδέλφους να ενδιαφέρονται να ενταχθούν.

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι σήμερα η επιστημονική ομάδα «διατροφή» είναι η μεγαλύτερη μακράν αλυσίδα συνεργαζόμενων διαιτολογικών γραφείων και με τεράστια διαφορά από όλες τις άλλες επιστημονικές ομάδες του χώρου.

Μένουμε πιστοί στις αρχές μας και στις πεποιθήσεις μας. Δεν είμαστε εμπορικοί αντιπρόσωποι κανενός, δεν διαφημίζουμε και δεν προωθούμε τίποτα που να είναι ενάντια στις πεποιθήσεις μας, δεν παρέχουμε καμία επιστημονική υποστήριξη σε τίποτα που να μην το θεωρούμε υγιεινό ή σε κάτι που δεν θα το βάζαμε στο σπίτι μας ή δεν θα το δίναμε στα παιδιά μας.

Κόντρα στο ρεύμα δεν ενταχθήκαμε στο μισθολόγιο καμίας εταιρείας και κανενός οργανισμού. Επικεντρώσαμε τη δράση μας και τη λειτουργία μας στην παροχή υπηρεσίας και στην ανάπτυξη του περιοδικού μας. Δίπλα σε αυτό γεννήθηκε και το βιβλίο μας.

Δεν έχουμε να απολογηθούμε σε τίποτα και σε κανέναν. Προσπαθήσαμε και προσπαθούμε να είμαστε δίπλα σε κάθε συνάδελφο είτε είναι μέλος της ομάδας «διατροφή», είτε όχι. Προσπαθούμε να θυμόμαστε από πού ξεκινήσαμε και πόσο κόπο κάναμε για να φτάσουμε εδώ που είμαστε. Κατανοούμε την αγωνία και τον μόχθο των νέων συναδέλφων και γι' αυτό στεκόμαστε δίπλα τους για να τους στηρίξουμε και να τους ενισχύσουμε σε κάθε τους βήμα. Κάνουμε όλα αυτά που χρειάζονται για να ανέβουν ψηλά. Είμαστε και φίλοι, εκτός από συνεργάτες.

Στην πορεία αυτών των χρόνων πολλοί είναι αυτοί που μας αμφισβήτησαν. Προσπαθήσαμε να τους πείσουμε γι' αυτό που είμαστε και γι' αυτά που πιστεύουμε. Όμως, σε πολλούς αυτό κακοφάνηκε και η επιτυχία μας έφερε φθόνο και ζήλια.

Πολλοί μας κατηγορήσαν και ακόμα το κάνουν, γιατί βρίσκονται από τη θέση της αλεπούς που κάνει κρεμαστάρια ό,τι δεν μπορεί να πετύχει με κόπο και προσωπική εργασία. Ήμασταν πάντοτε πρωτοπόροι και έκτοτε πολλοί προσπαθούν να μας αντιγράψουν. Μήπως δεν ήμασταν οι πρώτοι που βγάλαμε περιοδικό (κάποιοι αντέγραψαν και το δημοσιεύουν ακόμα). Μήπως δεν ήμασταν οι πρώτοι που είχαμε ιστοσελίδα; Κάποιοι που μας ξεπερνούν σε διαφημιστική προβολή και προώθηση προϊόντων μας χαρακτηρίζουν σαν ερασιτέχνες και ανειδίκευτους. Μήπως δεν ήμασταν οι πρώτοι που πραγματοποιήσαμε ανοικτές ομιλίες στο κοινό, χωρίς αμοιβή και χωρίς να προβάλλουμε την εταιρική μας ιδιότητα; Πάντα προβάλλαμε και προβάλλουμε την ιδιότητά μας ως μέλη του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Τεχνολόγων Διατροφής.

Το περιοδικό για εμάς ήταν μια προσπάθεια δημιουργίας ενός ενημερωτικού εντύπου, μέσω του οποίου θα επικοινωνούσαμε με τους πελάτες των διαιτολογικών μας γραφείων.

Ήταν τέτοια η ανταπόκριση του κόσμου και τόσο μεγάλος ο ενθουσιασμός που φτάσαμε στη σημερινή μορφή με 60.000 αντίτυπα και πλήθος συνεργατών. Με θεματολογία μεγαλύτερη και ποιοτικότερη από τη θεματολογία άλλων περιοδικών του χώρου. Η ιστοσελίδα του περιοδικού μας δέχεται πάνω από 600 επισκέψεις τη μέρα και οι ερωτήσεις από την αρχή του έτους ξεπερνούν τις 2.000!

Πραγματικά, φτάσαμε ψηλά, χάρη στην αγάπη και την υποστήριξη του κόσμου. Χάρη στην αδιάκοπη βοήθεια και συμπαράσταση των συνεργατών της.

Είμαστε υπερήφανοι για το «παιδί» μας και καμαρώνουμε γι' αυτό. Πολλές φορές, άλλοι, συνάδελφοι και μη, προσπάθησαν να αντιγράψουν το περιοδικό όσον αφορά τη θεματολογία, το στίσιμο, την εμφάνιση, ακόμα και το χαρτί. Πρόσφατα, κάποιοι προσπάθησαν να οικειοποιηθούν ακόμα και το όνομα της επιστημονικής ομάδας «διατροφή». Κάποιοι το έκαναν κατά λάθος. Άλλοι σκόπιμα, με μοναδικό σκοπό να αναδειχθούν μέσω των δικών μας έργων, μέσω του δικού μας προσώπου.

Πόσο δίκιο είχε μια καλή φίλη που μας έλεγε ότι τους κάναμε τσάμπα μάγκες. Πόσο δίκιο, άραγε, είχαν κάποιοι που μας έλεγαν ότι η συμπεριφορά τους είναι η προσωποποίηση του ξεπεσμού του συστήματος. Τι να πρωτοθυμηθούμε; Τους διορισμούς ή τις αξιωματικές προσλήψεις; Την τοποθέτησή τους σε δημόσιες θέσεις; Τα απίστευτα παραθυράκια που ανακαλύπτουν για να εκμεταλλευτούν και την παραμικρή χαραμάδα πλουτισμού; Είναι ντροπή να ζεις σαν παράσιτο και να προσπαθείς να φωτιστείς από τη λάμψη των άλλων. Ο κόσμος μας, όμως, ξέρει να ξεχωρίζει το καλό από το κακό. Τον έχουμε εκπαιδεύσει πώς να ξεχωρίζει τον αγύρτη από τον επιστήμονα, και αυτό μας κάνει ακόμα πιο σίγουρους για τις επιλογές μας και τους δρόμους που έχουμε χαράξει. Χαϊρόμαστε που βλέπουμε ότι οι ιδέες μας είναι τόσο πρωτότυπες και ξεχωριστές, που οι άλλοι προτιμούν να τις μιμηθούν. Λυπόμαστε που τους χαρακτηρίζει έλλειψη οράματος και φαντασίας. Ίσως να είναι αυτό που μας κάνει καλύτερους. Ίσως εκεί να κρύβεται το μυστικό, που τα συνεργαζόμενα διαιτολογικά γραφεία αυξάνονται κάθε μήνα και πολύ σύντομα θα είμαστε σε θέση να μιλάμε για τριψήφιο αριθμό συνεργατών. Καταλαβαίνουμε έτσι ότι αυτό που έχουμε φτιάξει είναι άξιο λόγου. Και θα προσπαθήσουμε με όλες μας τις δυνάμεις να το κάνουμε καλύτερο.

ΥΓ. 1: Αν κάποιοι θέλουν να μας αντιγράψουν, μπορούν να απευθυνθούν σ' εμάς για να τους δώσουμε τα φώτα μας. Οι αντιγραφές τους είναι και κακές και κακόγουστες. Μας προσβάλουν!

ΥΓ. 2: Το λογότυπο της διατροφής είναι σήμα κατατεθέν που πιστοποιεί με μοναδικό τρόπο τον επιλεγμένο συνεργάτη-διαιτολογικό γραφείο της ομάδας. Κάθε άλλο σήμα ή παραλλαγή αυτού θα διώκεται ποινικά ως προσβολή του έργου και της επιστημονικής ποιότητας της ομάδας.

Για την επιστημονική ομάδα

Μετά τιμής

Ευάγγελος Ζουμπανέας, Μανώλης Μανωλαράκης



Τι σημαίνουν τα χρώματα των φρούτων και λαχανικών; Τα πράσινα, τα κόκκινα, τα μπλε...

Αντιοξειδωτικά, τεράστιας σημασίας για την υγεία μας, κρύβονται στα χρώματα



Χωρίς αρκετά φρούτα και λαχανικά στο τραπέζι μας, είναι ζήτημα χρόνου πότε η αρρώστια θα χτυπήσει την πόρτα μας. Δυστυχώς λίγοι το γνωρίζουν.

Αλλά, και από αυτούς που το γνωρίζουν, λίγοι μπορούν να ακολουθήσουν την κατάλληλη διατροφή, μέσα στους πυρετώδεις ρυθμούς της σύγχρονης ζωής...

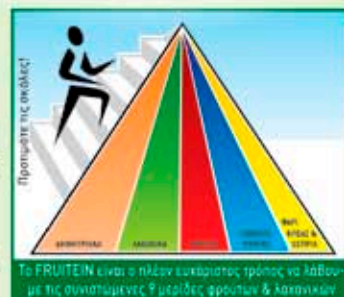
Σειρά **FRUITEIN** από τη **Nature's Plus**.

Η απάντηση στις προκλήσεις των καιρών έρχεται σε πράσινο, κόκκινο και μπλε.

Κάθε χρώμα δηλώνει αντίστοιχο χρώματος φρούτα και λαχανικά.

Όποιο χρώμα και αν διαλέξετε, θα έχετε ένα θαυμάσιο shake με λίγες θερμίδες, που χαρίζει ευεξία και ενέργεια, χάρη στην πλήρη σειρά βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, στην υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη (30%), στα φυσικά ένζυμα και, πάνω απ' όλα, στα εκπληκτικής ισχύος αντιοξειδωτικά - 2000 μονάδες ORAC ανά μερίδα!

Χάρη στο **FRUITEIN**, ποτέ δεν ήταν τόσο εύκολο να λάβετε τις συστατώμενες* 9 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα. [*Πηγή: Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου, ΗΠΑ].



Γνωστοποιημένα στον ΕΟΦ & FDA

Γεν. Αντίστος: NATURAL PLUS ΑΕ | Αγ. Γεωργίου 14 | 151 27 Μεδίσσια
Τηλ.: 210 61.32.478, 210 61.34.604 | www.naturesplus.com
Β. Ελλάδα: Τηλ.: 2310 430.035 | Κύπρος: Τηλ.: 00357 25761276

Nature's Plus
The Energy Supplements®



Φρούτα και λαχανικά: σύμμαχοι στην προάσπιση της υγείας και της ομορφιάς

Περσεφόνη Παπαδοπούλου
διαιτολόγος-διατροφολόγος
fjools@hotmail.com

Αν νομίζετε ότι η ομορφιά και η αντιγήρανση περνάει μόνο από το χέρι της αισθητικού ή, ακόμα χειρότερα, του πλαστικού χειρουργού, καλύτερα ν' αλλάξετε γνώμη. Κι αυτό, γιατί μπορείτε να καθυστερήσετε τη γήρανση των κυττάρων και να βελτιώσετε την όψη της επιδερμίδας σας, καταναλώνοντας 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Τα **φρούτα** είναι πλούσια σε βιταμίνες (περιέχουν κυρίως την αντιοξειδωτική βιταμίνη C), ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και, γενικά, σε ουσίες που συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και προφυλάσσουν από πολλές παθήσεις.

Τα **λαχανικά** θεωρούνται σπουδαία πηγή βιταμινών A και C, βιταμινών του συμπλέγματος B και κυρίως φυλλικού οξέος, μετάλλων και φυτικών ινών. Το χρώμα τους είναι καλός δείκτης ύπαρξης βιταμίνης A. Όσο πιο έντονο είναι το κόκκινο, το κίτρινο και το πορτοκαλί χρώμα του λαχανικού, τόσο πιο πολύ βιταμίνη A περιέχει. Γενικά, όμως, επειδή όλα τα λαχανικά δεν περιέχουν τις ίδιες βιταμίνες, αλλά ούτε και την ίδια ποσότητα από μία βιταμίνη, φροντίστε να καταναλώνετε πολλά και διάφορα λαχανικά (ένας καλός δείκτης είναι πόσο χρωματιστή είναι η σαλάτα σας).

Επιπλέον, τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν **φυτοχημικά**, δηλαδή ευεργετικά φυτικά συστατικά, τα οποία, παράλληλα με κάποιες βιταμίνες, δρουν ως αντιοξειδωτικά, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό, που είναι υπεύθυνες για την πρόωγη γήρανση των κυττάρων. Τέτοιες ουσίες είναι το λυκοπένιο, που βρίσκεται στην ντομάτα, το ρόδι, η λουτεΐνη, η αλισίνη του σκόρδου, τα φλαβονοειδή του σταφυλιού κ.λπ. Γι' αυτό, λοιπόν, τα φρούτα, τα λαχανικά και οι φυσικοί χυμοί τους είναι το αποτελεσματικότερο φυσικό αντιγηραντικό.

Εκτός, όμως, από τις βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα φυτοχημικά συστατικά, τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν σε **υψηλό ποσοστό νερό**. Έτσι, αποτελούν ιδανικές πηγές συμπληρωματικής ενυδάτωσης του οργανισμού, με αποτέλεσμα να χαρίζουν ελαστικότητα στην επιδερμίδα και λάμψη στα μαλλιά, εξασφαλίζοντας εξωτερική ομορφιά, εκτός από ευεξία.

Συμπληρωματικά, η επαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εξασφαλίζει ενέργεια στον οργανισμό, αλλά και όλα τα απαραίτητα συστατικά που συμβάλλουν στη σωστή αξιοποίησή της, τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα εμποδίζοντας την εξασθένησή του και, τέλος, αποκαθιστά το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας και βοηθάει στην ομαλή λειτουργία του εντέρου (αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές φυτικών ινών).

Όλοι οι διεθνείς οργανισμοί, αλλά και οι σύλλογοι διαιτολόγων στην Ελλάδα, συστήνουν την κατανάλωση, σε καθημερινή βάση, 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Ως μερίδα ορίζεται η ποσότητα φρούτων και λαχανικών που περιέχεται σ' ένα ποτήρι 200 ml, ένα ποτήρι φυσικό χυμό, ένα φρούτο μετρίου μεγέθους ή ένα μπολ με σαλάτα.

Τα τελευταία χρόνια, έχει γίνει πολύς λόγος για τα «superfoods» ή, αλλιώς, «υπερ-τρόφιμα». Μια τροφή χαρακτηρίζεται, άτυπα, ως «υπερ-τροφή» όταν σε μικρή ποσότητα καταφέρνει να συγκεντρώσει **πολλές ευεργετικές ουσίες**, τις οποίες ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να απορροφήσει και ν' αξιοποιήσει. Στο top 10 των «superfoods», τις πρώτες θέσεις καταλαμβάνουν τα βατόμουρα, το ρόδι, το μπρόκολο, το σπανάκι, η ντομάτα, οι φράουλες, οι κόκκινες

πιπεριές, το κόκκινο λάχανο και ταμανιτάρια. Όπως θα διαπιστώσετε, είναι όλα φρούτα και λαχανικά. **Είναι, άραγε, τυχαίο;**

Μερικές πολύτιμες συμβουλές για ν' αυξήσετε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών

Στην αρχή της ημέρας...

- Ξεκινήστε συνοδεύοντας το πρωινό σας μ' έναν 100% φυσικό χυμό, ο οποίος χαρίζει τόνωση και ενέργεια.
- Ψιλοκόψτε ένα φρούτο φρέσκο ή ξερό στο γιαούρτι ή το γάλα σας (π.χ., ένα μήλο με λίγη κανέλα) και απολαύστε το.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας...

- Αντικαταστήστε τα λιπαρά σνακ μεταξύ των γευμάτων μ' ένα φρούτο ή μ' ένα ποτήρι χυμό.
- Φτιάξτε φρουτοκρεμες με συνδυασμούς φρούτων, όπως αχλάδι με μήλο και μπανάνα με πορτοκάλι.
- Κόψτε ροδέλες λαχανικών, χρωματιστές πιπεριές, αγγούρι, καρότο και απολαύστε τις με σος γιαουρτιού.





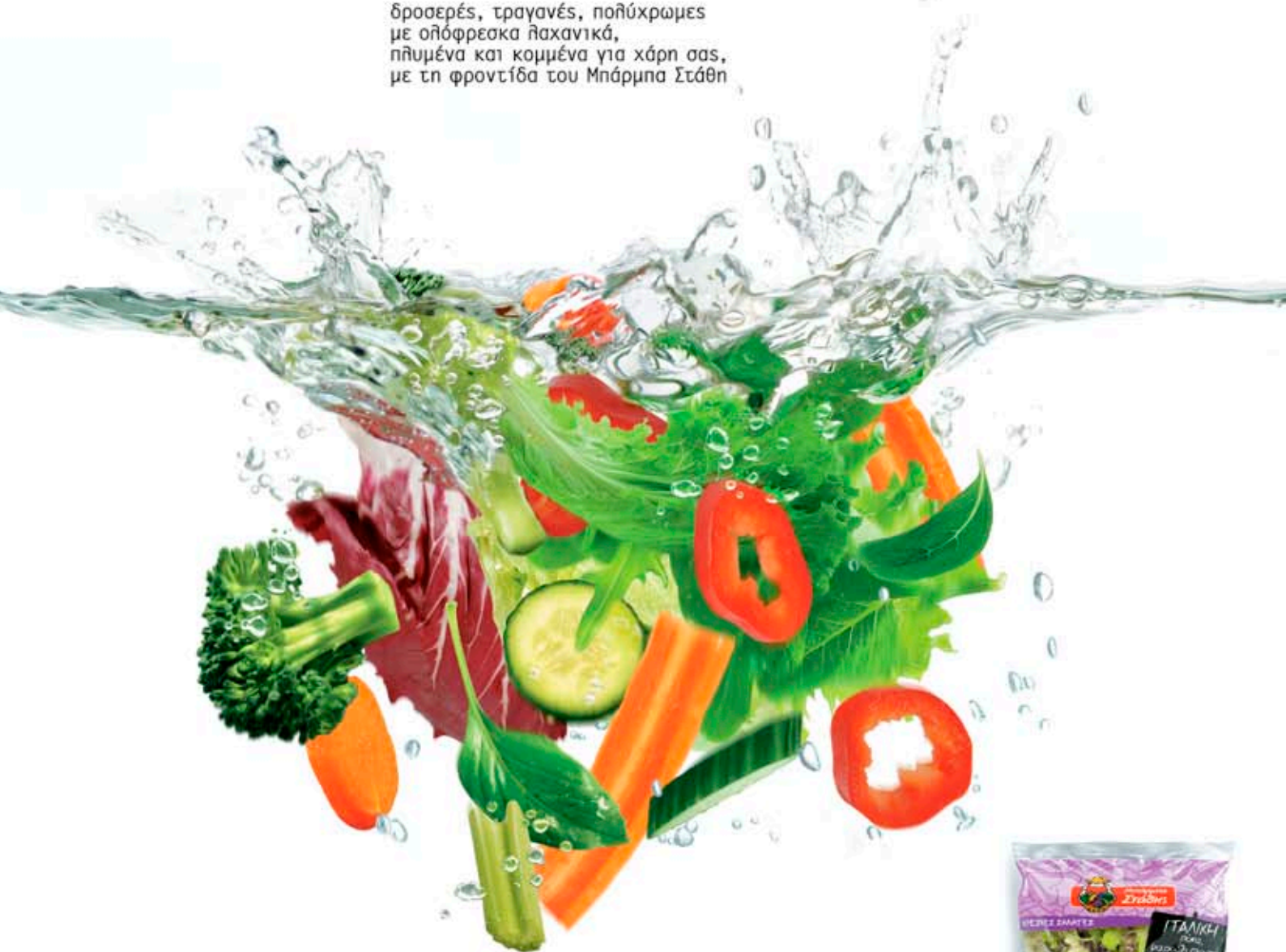
Στη μαγειρική σας...

- Δημιουργήστε πρωτότυπα πιάτα, όπως πάπια με πορτοκάλι, άπαχο μοσχάρι με βερίκοκα ή άπαχο χοιρινό με κυδώνι και δαμάσκηνα. Σβήστε το φαγητό με 100% φυσικούς χυμούς φρούτων, οι οποίοι χαρίζουν όχι μόνο πολύτιμα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό, αλλά και υπέροχη γεύση και άρωμα.
- Εμπλουτίστε τις σαλάτες σας με φρούτα. Δοκιμάστε σαλάτα λάχανο με ξινόμηλο, λάδι, λεμόνι ή σαλάτα με καρότο τριμμένο, αχλάδι, χυμό πορτοκάλι, λάδι και τριμμένη παρμεζάνα.
- Δημιουργήστε πρωτότυπα συνοδευτικά για το ποτό σας, κόβοντας μήλα σε ροδέλες και προσθέτοντας λίγη μαύρη ζάχαρη ή μέλι, κανέλα και λικέρ.
- Προσπαθήστε να συνοδεύετε τα κύρια γεύματά σας είτε με ωμή σαλάτα, είτε με βραστή (μπρόκολο, κουνουπίδι, παντζάρια, χόρτα κ.λπ.). Επίσης, μπορείτε να δοκιμάσετε σαλάτες στον ατμό, οι οποίες διατηρούν όλα τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών, αλλά και σαλάτες με ψητά λαχανικά, όπως μελιτζάνες, κολοκύθια, μανιτάρια και πιπεριές.
- Ανατρέξτε στις νόστιμες παραδοσιακές-μεσογειακές ελληνικές συνταγές και δημιουργήστε γευστικά πιάτα με βάση τα λαχανικά (σπανακόπιτες, κολοκυθόπιτες, πρασόρυζο, σπανακόρυζο, λαχνόρυζο, μπριάμ, αγκινάρες).



φρέσκες σαλάτες*

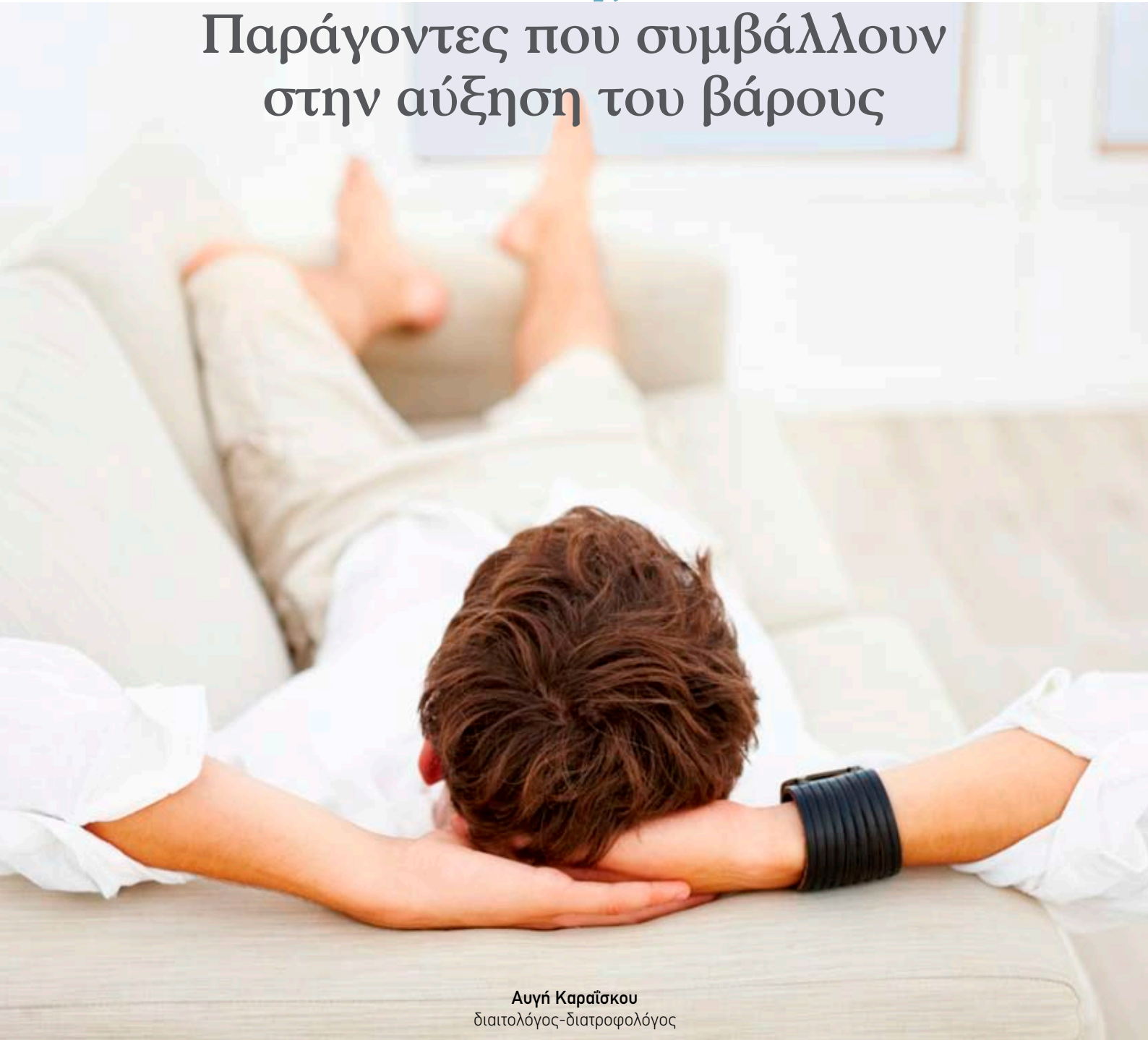
δροσερές, τραγανές, πολύχρωμες
με ολόφρεσκα λαχανικά,
πλημένα και κομμένα για χάρη σας,
με τη φροντίδα του Μπάρμπα Στάθη



Απολαύστε τις σε 11 υπέροχους συνδυασμούς:
Σπανάκι_Ρόκα_3 Μαρούλια_Ιταλική_Iceberg_Πολίτικη_
Μαρουθοσαλάτα_Βραστά Λαχανικά_Λάχανο Καρότο_
Νεαρά Φύλλα Σπανακιού_Ρόκα Σπανάκι Νεαρά Φύλλα



Γιατί παχαίνω; Παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους



Αυγή Καραϊσκού
δαιτολόγος-διατροφολόγος

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα διατροφικά προβλήματα για τις σύγχρονες κοινωνίες. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα και την υπερβολική κατανάλωση φαγητού, ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

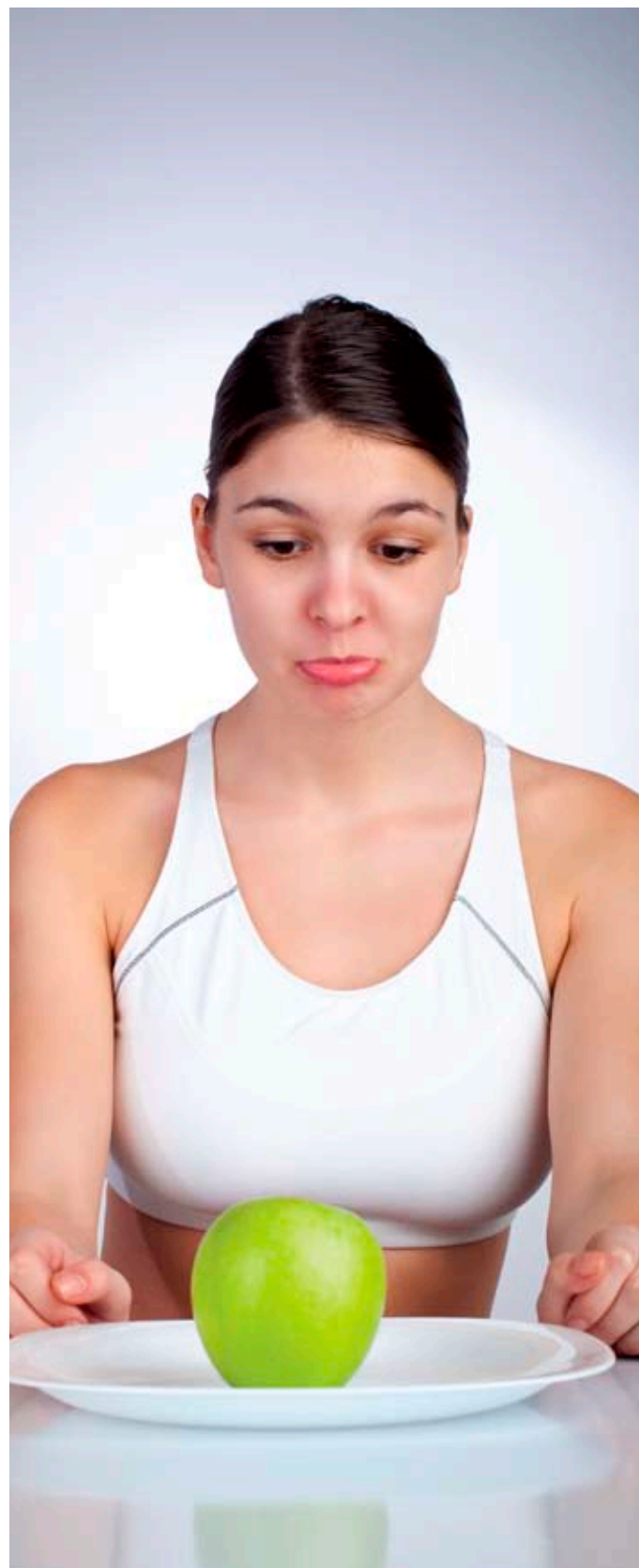
Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει χαρακτηρίσει την παχυσαρκία «επιδημία» που μαστίζει τον Δυτικό κόσμο, καθώς θεωρείται η δεύτερη αιτία θανάτου μετά το κάπνισμα. Πλέον, η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται και νόσος, εξαιτίας των σοβαρών προβλημάτων υγείας που την ακολουθούν, όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου II, η υψηλή πίεση του αίματος, μερικές μορφές καρκίνου, με αποτέλεσμα τη μείωση του προσδόκιμου ηλικίας. Το μέγεθος του προβλήματος επαληθεύεται από τον μεγάλο αριθμό ατόμων που πάσχουν από τη νόσο και αναμένεται να πάρει ακόμα μεγαλύτερες διαστάσεις σε παγκόσμιο επίπεδο. Πάνω από το 50% των Αμερικανών και των Βρετανών είναι υπέρβαροι, ενώ και στην Ελλάδα το πρόβλημα λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις, με απαισιόδοξα αποτελέσματα. Τα ποσοστά παχυσαρκίας αυξάνονται συνεχώς, κατατάσσοντάς μας πρώτους στην Ευρώπη. Χαρακτηριστικό της νόσου είναι ότι δεν υπάρχουν διακρίσεις όσο αναφορά την ηλικία, το φύλο ή την οικονομική κατάσταση των ανθρώπων.

Τι είναι η παχυσαρκία;

Παχυσαρκία είναι η υπερβολική εναπόθεση λίπους στα λιποκύτταρα. Αυτό συμβαίνει όταν το σωματικό βάρος υπερβαίνει το 20-30% του επιθυμητού βάρους. Ο βαθμός παχυσαρκίας προσδιορίζεται με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που υπολογίζεται από το πηλίκο του βάρους σώματος σε κιλά, διαιρούμενο με το τετράγωνο του ύψους σε εκατοστά. Φυσιολογικός θεωρείται ο ΔΜΣ που κυμαίνεται από 18,5 έως 25. Υπέρβαρο θεωρείται το άτομο που έχει ΔΜΣ από 25 έως 30 και παχύσαρκο εκείνο που έχει ΔΜΣ από 30 έως 35. Τιμές ΔΜΣ μεγαλύτερες από 35 υποδηλώνουν πρόβλημα σοβαρής παχυσαρκίας, η οποία προδιαθέτει σε επικίνδυνες επιπλοκές

Παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία

- Διαταραχή του ενεργειακού ισοζυγίου
- Κληρονομικότητα-γενετικοί παράγοντες
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Ψυχολογικοί παράγοντες
- Μεταβολικές διαταραχές
- Ενδοκρινολογικοί παράγοντες
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα





Διαταραχή του ενεργειακού ισοζυγίου

Ένας από τους βασικότερους λόγους που οδηγούν στην παχυσαρκία είναι η πρόσληψη περισσότερης ενέργειας από την απαιτούμενη ή απ' αυτήν που καταναλώνεται. Το περίσσιο της ενέργειας (θετικό ισοζύγιο ενέργειας) αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους στα λιποκύτταρα. Η παχυσαρκία δημιουργείται με την αύξηση του όγκου των λιποκυττάρων, τα οποία δημιουργούνται έως την ενηλικίωση. Επομένως, τα παχύσαρκα άτομα έχουν μεγαλύτερα και περισσότερα λιποκύτταρα, συγκριτικά με κάποιον που έχει φυσιολογικό βάρος.

Κληρονομικότητα

Η κληρονομικότητα παίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της παχυσαρκίας. Έρευνες έδειξαν ότι όταν και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, οι πιθανότητες να είναι και το παιδί φτάνουν το 80%. Αν ένας από τους δύο είναι παχύσαρκος, το ποσοστό μειώνεται στο 50%, ενώ αν κανένας από τους δύο γονείς δεν είναι, τότε το ποσοστό μειώνεται στο ελάχιστο (10%). Πρόσφατα, η ανεύρεση ενός γονιδίου που είναι υπεύθυνο για τη σύνθεση μιας πρωτεΐνης που ονομάζεται λεπτίνη φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

Τα λιποκύτταρα πολλαπλασιάζονται στην παιδική ηλικία, ενώ μετά αυξάνονται μόνο όσον αφορά το μέγεθος. Συνεπώς, ένα παχύσαρκο παιδί θα έχει περισσότερα λιποκύτταρα, μεγαλύτερη όρεξη, κακές διατροφικές συνήθειες και, άρα, περισσότερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκος ενήλικας.

Ο γενετικός κώδικας, λοιπόν, ευθύνεται σε σημαντικό βαθμό για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Το γεγονός ότι τα μέλη μιας οικογένειας μοιράζονται κατά κανόνα έναν κοινό τρόπο ζωής, άρα και έναν κοινό τρόπο διατροφικών συνθηκών, καθιστά δύσκολη την αναγνώριση του βαθμού επίδρασης των γενετικών παραγόντων.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Πέρα από τους γενετικούς παράγοντες, φαίνεται ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση της παχυσαρκίας και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες. Οι άνθρωποι αποκτούν διατροφικές συνήθειες στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί κάποιος άτομο να έχει προδιάθεση για παχυσαρκία, που θα επιδεινωθεί όταν και

το οικογενειακό περιβάλλον έχει κακή διατροφική συμπεριφορά, καθότι η οικογένεια αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά. Οικογένειες με παχύσαρκα άτομα έχουν τη συνήθεια να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε λιπαρά, και άρα σε θερμίδες. Για παράδειγμα, το «γρήγορο φαγητό» δίνει πολλές θερμίδες χαμηλής ποιότητας, οδηγώντας σταδιακά σε μεγάλη αύξηση βάρους.

Ψυχολογικοί παράγοντες

Πολλές φορές, οι άνθρωποι συνδέουν τη συναισθηματική τους κατάσταση με το φαγητό, θεωρώντας έτσι ότι αντιμετωπίζουν την κακή ψυχολογία τους. Η διατροφική μας συμπεριφορά μπορεί να επηρεαστεί πολύ από τα συναισθήματά μας. Η επιλογή των φαγητών, η ποσότητα και η συχνότητα των γευμάτων μπορεί να σχετίζονται με την ψυχολογία μας. Το άγχος, η απογοήτευση, η κατάθλιψη, η ανία και η συναισθηματική πίεση μπορεί να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση τροφής. Αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης είναι η μεγάλη και ανεξέλεγκτη αύξηση βάρους. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι άλλο ένα χαρακτηριστικό των παχυσαρκών, και έρχεται ως συνέπεια της σωματικής και ψυχολογικής κακοποίησης, ή της συναισθηματικής στέρησης κατά την παιδική ηλικία. Δύο μορφές διαταραχής της όρεξης, και άρα και του βάρους, λόγω ψυχολογικών παραγόντων, είναι η ψυχογενής βουλιμία και η ψυχογενής ανορεξία.





Μεταβολικές διαταραχές

Υπάρχουν περιπτώσεις παχυσαρκίας που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα χαμηλού Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού. Βασικός μεταβολισμός είναι το ελάχιστο ποσό ενέργειας που απαιτείται για τη διατήρηση του ανθρώπινου οργανισμού στη ζωή, δηλαδή για να επιτελεστούν οι βασικές του λειτουργίες (αναπνοή, καρδιακή λειτουργία, διατήρηση θερμοκρασίας κ.λπ.). Οι παχύσαρκοι εμφανίζουν διαταραχές στον μεταβολισμό τους, με αποτέλεσμα τη διαταραχή του βάρους τους. Οι πιο συνηθισμένες μεταβολικές διαταραχές στην παχυσαρκία είναι η αύξηση της χοληστερόλης, των τριγλυκερίδιων, των κετονικών σωμάτων, της γλυκόζης, της ινσουλίνης και του ουρικού οξέος στο πλάσμα.

Ενδοκρινολογικοί παράγοντες

Κάποιες ορμονικές διαταραχές, επίσης, φαίνεται ότι δημιουργούν προδιάθεση για παχυσαρκία. Συχνά, οι παχύσαρκοι εξετάζονται για υποθυρεοειδισμό. Τα επίπεδα της T3 και T4 είναι αυτά που ελέγχονται αρχικά. Υπάρχουν και κάποια ακόμα τεστ που ελέγχουν τη λειτουργία του υποθαλάμου και της υπόφυσης. Μπορεί τα αποτελέσματα να δείχνουν ότι υπάρχουν ανωμαλίες στον υποθάλαμο, παρ' όλα αυτά δεν μπορεί να εξηγηθεί αν αυτή η ανωμαλία είναι το αίτιο ή το αποτέλεσμα της παχυσαρκίας. Ο υπογοναδισμός είναι ένα αίτιο παχυσαρκίας, το οποίο σπάνια παρουσιάζεται.

Μία ακόμα ορμονική μεταβολή, που οφείλεται στην αύξηση της κορτιζόλης και κορτιζόνης, και οδηγεί στην αύξηση του βάρους, είναι το σύνδρομο Cushing, με χαρακτηριστικά το πανσληνοειδές προσώπιο και την εναπόθεση λίπους στον αυχένα και στον κορμό. Τέλος, το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών και άλλες ορμονικές ανωμαλίες στη γυναίκα προδιαθέτουν στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

Μειωμένη φυσική δραστηριότητα

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής συμβάλλει στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, λόγω φόρτου εργασίας, σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή και την αυξημένη κατανάλωση θερμίδων, διαταράσσουν το ισοζύγιο ενέργειας και επέρχεται σταδιακά αύξηση του σωματικού βάρους και λίπους. Ένας παχύσαρκος άνθρωπος μπορεί να έχει χαμηλότερη πρόσληψη θερμίδων από έναν αδύνατο, αλλά να έχει περίσσεια θερμίδων, γιατί δεν ασχολείται με κάποια φυσική δραστηριότητα.

Τελικά, γιατί παχαίνουμε;

Ο κύριος λόγος που παχαίνουμε είναι γιατί τρώμε περισσότερο απ' αυτό που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Μεγάλες ποσότητες τροφής κακής ποιότητας με πολλά λιπαρά, και συνεπώς θερμίδες, είναι το χαρακτηριστικό του σημερινού τρόπου ζωής. Ένα ακόμα χαρακτηριστικό είναι η καθιστική ζωή, λόγω φόρτου εργασίας. Η έλλειψη άσκησης, όμως, οδηγεί στη μείωση του μεταβολισμού και στη μειωμένη καύση θερμίδων, με αποτέλεσμα να παχαίνουμε. Επιπλέον παράγοντες που παίζουν ρόλο στην αύξηση του βάρους είναι η κληρονομικότητα, οι κακές οικογενειακές διατροφικές συνήθειες που θα αποκτήσει το άτομο και θα τον ακολουθούν για μια ολόκληρη ζωή, ο χαμηλός μεταβολικός ρυθμός, με συνέπεια τις χαμηλές καύσεις ενέργειας, και τέλος οι ψυχολογικές διαταραχές που οδηγούν σε λανθασμένες επιλογές ποσότητας και ποιότητας τροφής.

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα. Το μυστικό είναι να υπάρχει καθημερινά ποικιλία τροφίμων και σωστός συνδυασμός σε ισορροπημένη ποσότητα, ώστε να καλύπτονται οι ενεργειακές μας ανάγκες και να λειτουργεί σωστά ο οργανισμός μας.

Προγράμματα Διατροφής για:

- υγιεινή διατροφή
- παχυσαρκία (ενηλίκων-παιδών)
- ανορεξία
- εγκυμοσύνη-θηλασμός
- αθλητές (προετοιμασία-αγώνες)
- παθολογικές καταστάσεις (καρδιοπάθειες, υπερλιπιδαιμίες, διαβήτης, παθήσεις πεπτικού συστήματος κ.λπ.)
- έλεγχος σωματομετρήσεων (λιπομέτρηση, έλεγχος βασικού μεταβολισμού, υγρών σώματος, μυϊκής μάζας)
- σεμινάρια διατροφικής αγωγής (κύκλοι εκπαιδευτικών σεμιναρίων).

Συνεργαζόμενα Διαιτολογικά Γραφεία / Πτυχιούχοι Διατροφολόγοι-Διαιτολόγοι

ΑΤΤΙΚΗ

Ευάγγελος Ζουμπανέας

(diatrofi0e@gmail.com)

Μαρία Δανηλούδη

(mariadaniloudi@yahoo.gr)

Ν. Ιωνία: Μεσολογγίου 51

τηλ.: 210 2718360

Βασιλική Κούργια

(basiliki_kourgia@yahoo.gr)

Ν. Ιωνία: Μεσολογγίου 51

τηλ.: 210 2718360

Μανώλης Μανωλαράκης

(manosdia@otenet.gr)

Άλιμος: Αριανού 4

τηλ.: 210 9966896

Χριστίνα Κωστώρα

(ckostara@otenet.gr)

Ν. Φιλοθέη: Καποδιστρίου 28

τηλ.: 210 6896109

Μαρία Τουμπή

(m_toumpi@yahoo.gr)

Μελίσσια:

Ανδρ. Παπανδρέου 13-17

τηλ.: 210 8037382

Μυρτώ-Μαρία Μυλωνά

(mlnmyrto@hotmail.com)

Γεωργία Φλουράκη

(flourakigeorgia@yahoo.gr)

Χαϊδάρη: Νικομηδείας 4 &

Αγωνιστών Στρατοπέδου

Χαϊδαρίου, τηλ.: 6974 735376

Λένια Φραγκίσκου

(lenou_@msn.com)

Χαϊδάρη:

Στρατάρχου Καραϊσκάκη 84

τηλ.: 210 5316518

Παναγιώτα Μίαρη

(miarigiota@in.gr)

Περιστερί: Θηβών 125 &

Πυργιωτίσσης 1

τηλ.: 210 5750453

Ιωάννα Αθανασοπούλου

(jathanasopoulou@yahoo.com)

Γλυφάδα:

Πλατεία Βάσως Κατράκη 6

τηλ.: 210 8956018

Ιωάννης Κάλφας

(johnkalfas@gmail.com)

Γλυφάδα: Δούσημανη 24

Ιατρικό Κέντρο «Bioscare»

τηλ.: 210 8981624-7

Χριστίνα Παυλίδου

(diatrofipavlidou@tellas.gr)

Π. Φάληρο: Εσπέρου 25-27

τηλ.: 210 9824694

Θάλεια Ντάμαρη

(damalife@otenet.gr)

Ν. Σμύρνη: Μενεκράτους

και Τυρολόης 10

τηλ.: 210 9330893

Έφη Γρηγορίου

(efi_grigoriou@hotmail.com)

Λαγονήσι: Λεωφ. Καλυβίων &

Φιλοπάππου

τηλ.: 22910 22830

Κατερίνα Δαργινίδου

(darg_kat@yahoo.gr)

Λαύριο Αττικής:

Αγ. Παρασκευής 10

τηλ.: 22920 26900

Σταματίνα Π. Αντωνίου

(antoniou_tina@hotmail.com)

Παιανία Ανατολικής Αττικής:

Σωτηρίου Απ. Χούντα 5B

τηλ.: 210 6028402

Μαριέττα Μιχαήλ

(michailmarietta@gmail.com)

Σαλαμίνα:

Λεωφ. Σαλαμίνας 226

τηλ.: 210 4644324

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Παναγιώτα Καρακασίδου

(karakasidou_giota@yahoo.gr)

Δελφών: Δελφών 47

τηλ.: 2310 860262

Χριστίνα Δρανίτσα

(kristidran@yahoo.com)

Ευκαρπία: Ρήγα Φεραίου 40

τηλ.: 2310 680937

Περσεφώνη Παπαδοπούλου

(fjools@hotmail.com)

Κέντρο: Τσιμισκή 89

τηλ.: 2310 226796

Χριστίνα Καρασαβίδου

(karasavidoy@yahoo.gr)

Νεάπολη: Αγ. Γεωργίου 42

τηλ.: 2310 541013 / 630630

Μαρία Κοκκίνου

(mkokkinou@chalko.gr)

Πεύκα-Ρετζίκι: Θησέως 1B

τηλ.: 2310 676853

Βασιλική Παπαδοπούλου

(goldy2@otenet.gr)

Άνω Τούμπα: Απόλλωνος 42

τηλ.: 2310 918393

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Σταυρούλα Σαλαμούρα

(salamoura_sta@yahoo.gr)

Αριδαία Πέλλης:

Λοχαγού Παπαδόπουλου 12

τηλ.: 23840 25226

Σοφία Μπάμπου

Γρεβενά: Φαρδυκάμπου 2

τηλ.: 24620 87555

Αθηνά Ντενίκαραο

(denikarou@gmail.com)

Καβάλα: Δαγκλή 4

τηλ.: 2510 228109

Αυγή Καραϊσκού

(avgikaraiskou@yahoo.gr)

Κατερίνη: Βάρναλη 5

τηλ.: 23510 45045

ΘΕΣΣΑΛΙΑ

Βασιλική Καρασάμνογλου

(vasokarasmanoglou@yahoo.gr)

Βόλος: Σόλωνος 2 &

Αργοναυτών

τηλ.: 2421 302625

Θεοδοσία Κολαξή

(kolaxi@otenet.gr)

Λάρισα: Παναγούλη 9

τηλ.: 2410 554146

Ελένη Κ. Γιαννακούλα

(eleni_yiannakoula@yahoo.com)

Λάρισα: Κούμα 42

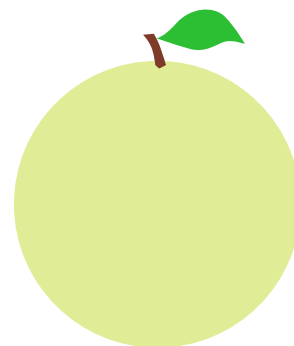
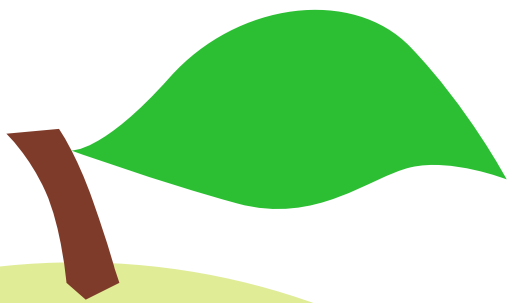
τηλ.: 2410 551303

Αναστασία Μελισσοπούλου

(amelissopoulou@yahoo.gr)

Τρίκαλα: Βύρωνος & Κανούτα 1

τηλ.: 24310 38430



ΗΠΕΙΡΟΣ

Λαμπρινή Μόσχου

(lambrinimos@hotmail.com)

Άρτα: Καραπάνου 2

τηλ.: 26810 78188

Ιωάννης Σουπιός

(jsoupios@otenet.gr)

Ηγουμενίτσα:

23ης Φεβρουαρίου 6
& πάροδος Ολύμπου

τηλ.: 26650 26419

Ι. Σουπιός & Ε. Καραμπίνα

(jsoupios@otenet.gr)

Ιωάννινα: 28ης Οκτωβρίου 17Α

τηλ.: 26510 33984

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

Διαμάντω Μπίλιου

(diamantobiliou@yahoo.gr)

Αλιβέρι Ευβοίας:

Παπαδημητρίου Γλάρου 2
& Μεταξά 17

τηλ.: 22230 24885

Ασημένια-Ειρήνη Κούσουλα

(asim_irinii@yahoo.gr)

Λιβαδειά: Γεωργαντά 18-20

τηλ.: 22610 88077

Ελένη Πεννιά

(e_pennia@otenet.gr)

Ναύπακτος: Μαυρομάτη 3

τηλ.: 26340 20166

Μαρία Ματράκα

(mmatraka@otenet.gr)

Χαλκίδα:

Αβάντων & Τσιριγώτη 10

τηλ.: 22210 24924, 86035

Αικατερίνη Χουχούμι

(khoukoumi@yahoo.gr)

Ψαχνά Ευβοίας:

Αβάντων 34

τηλ.: 2228 300496-7

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Έβελυν Λαδά

(el.evel1na@hotmail.com)

Άργος: Καποδιστρίου 23,

τηλ.: 27510 21622

Χαρά Κολλιανάτη

(xarakol@yahoo.gr)

Κόρινθος: Περιάνδρου 48,

τηλ.: 27410 81102

Χριστιάνη Μητρογιάννη

(lampsrosdimitropoulos@gmail.com)

Κόρινθος: Πυλαρινού 70,

«Λάμπρος Δημητρόπουλος &
ΣΙΑ Ε. Ε.», Εταιρεία Παροχής

Διατροφικών Συμβούλων

τηλ.: 27410 29644

Αθανασία Παπαλάμπρου

(athanasiapapa1@hotmail.com)

Πάτρα: Ερμού 122

τηλ.: 2610 273208

Παναγιώτα Ανδριοπούλου

(giotadiatrofi@gmail.com)

Πύργος Ηλείας:

28ης Οκτωβρίου

& Καστόρχη 2

τηλ.: 26210 32754

Αμαλιάδα: Ερμού 15

τηλ.: 26220 21961

ΚΡΗΤΗ

Τόνι Νζέιμ

(njeimtoni@ath.forthnet.gr)

Ηράκλειο: Λεωφ. Ικάρου 26

Νέα Αλικαρνασός

τηλ.: 2810 223529

Νίκη Τζουγανάκη

(nikit_1@hotmail.com)

Ρέθυμνο: Μοάτσου 7-9

τηλ.: 28310 22722

Ειρήνη Σφακιανάκη

(esfakia@yahoo.gr)

Σητεία: Μύσσωνας

& Σακκαδάκη 19

τηλ.: 28430 29168

Χριστίνα Χ. Μακρατζάκη

(ninamakr@otenet.gr)

Χανιά: Πλ. Ελευθερίας 5,

τηλ.: 28210 53364

ΝΗΣΙΑ

Αλεξάνδρα Αποστόλου

(apostolou_a@yahoo.gr)

Άνδρος-Γαύριο:

Ινστιτούτο Αισθητικής

Μαρτίνου Πετρούλας

τηλ.: 22820 71500

Μαρία Μοσκάτ

(moscatm@otenet.gr)

Κέρκυρα: Παν. Αραβαντινού 1

τηλ.: 26610 27940

Πόπη Μαλαχία

(nutri@internet.gr)

Κως: Ζηπάρι

τηλ.: 22420 69729

Ευστρατία Κουνιαρέλλη

(kouniarelli@yahoo.gr)

Μυτιλήνη:

Κουντουριώτου 17 & Αλκαίου

(πρώην Μεγάλη Βρετανία)

τηλ.: 22510 28512

Μάρθα Κουντούρη

(armoniadiatrofis@gmail.com)

Ρόδος: Τριαντών 12, Ιαλυσός

τηλ.: 22410 94333

Σταματία Καμπούρη

(stamatkam@yahoo.gr)

Χίος: Παπαζή 1

τηλ.: 2271 043663

Σύντομα κοντά σας ένα
ακόμα συνεργαζόμενο
δαιτολογικό γραφείο

Όταν η παχυσαρκία δηλητηριάζει την καθημερινότητα



Μελίνα Χαρασιδου
κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

Στα μέσα της δεκαετίας του 1960, η παχυσαρκία δεν ήταν θανάσιμο αμάρτημα. Τα λίγα παραπάνω κιλά ήταν ευπρόσδεκτα, έδειχναν ευημερία και ο ορισμός του ωραίου δεν περιλάμβανε τη λέξη αδύνατος. Η γυναίκα ήταν θηλυκό όταν είχε καμπύλες, πολλές καμπύλες, και τα μικρά νούμερα στα ρούχα δεν είχαν ζήτηση. Ο άντρας ήταν αρρενωπός όταν ήταν γεροδεμένος γεμάτος και, σαφέστατα, όχι λεπτός.

Γρήγορα, όμως, η πραγματικότητα άλλαξε. Η γυναίκα, για να είναι θηλυκό, πρέπει να έχει εικόνα μοντέλου, να φοράει ρούχα σε μικρά μεγέθη, να έχει μικρές διαστάσεις σε γοφούς, μέση και στήθος. Για τον άντρα, τα πράγματα είναι λίγο πιο χαλαρά. Τα πολλά κιλά δεν είναι προτέρημα, αλλά του συγχωρούνται λίγα κιλά παραπάνω.

Η Άννα είναι 32 ετών. Από την εφηβεία της, όπως λέει, ήταν γεματούλα, ένας ευγενικός τρόπος για να μην παχιά, και με κιλά μονίμως πάνω από το κανονικό. Όταν φτάνει η ώρα να ψωνίσει, χρειάζεται να πληρώσει ακριβά τα παραπάνω κιλά της, καθώς δεν μπορεί να βρει το νούμερό της στα «οικονομικά μαγαζιά». Αυτό που την ενοχλεί, όμως, πιο πολύ είναι το βλέμμα των άλλων. Την κοιτάζουν με έναν τρόπο που την αναγκάζει να θέλει να κρυφτεί. Κι αυτό κάνει. Κρύβεται.

Κρύβεται και χάνει απολαύσεις. Και επειδή χάνει συνέχεια απολαύσεις, υπάρχει μια απόλαυση που την κερδίζει στα κρυφά. Για να πνίξει τη θλίψη της, τρώει. Για να ησυχάσει τις τύψεις της, τρώει, και έτσι έχει περισσότερες τύψεις. Για να καταλαγιάσει τον θυμό της, τρώει. Για να τα βγάλει πέρα με τη βαρεμάρα της, τρώει. Το φαγητό λειτουργεί ως κατευναστικό για όσο διάστημα τρώει. Ύστερα είναι αυτό που την απομακρύνει από κάθε είδους δράση, από τη ζωή.

Κάθε συναίσθημα, αντί να το βιώνει, το τρώει. Τρώει για να μην είναι σε επαφή με ό,τι αισθάνεται και όσο για το φαγητό ως βιολογική ανάγκη, αυτό δεν το γνωρίζει. Δεν ξέρει καν ν' αναγνωρίζει την πείνα, μια που δεν επιτρέπει στον εαυτό της σχεδόν ποτέ να πεινάσει. Τρώει για όλους τους λάθος λόγους, ποτέ για τον ευνόητο λόγο. Και όσο το βλέμμα των άλλων πέφτει πάνω της περιφρονητικά, τόσο τα κιλά της αυξάνονται και γκρεμίζουν την αυτοπεποίθησή της.

Τα καλοκαίρια δεν πάει στην παραλία με φίλους, γιατί δεν αντέχει να την δουν στα «χάλια της». Προφασίζεται χίλιες δυο δικαιολογίες για να γλυτώσει την έκθεση και τα ερευνητικά βλέμματα, με αποτέλεσμα οι προτάσεις να είναι ελάχιστες. Η ερωτική της ζωή είναι φτωχή και δυσκολεύεται να πάρει απ' αυτήν ευχαρίστηση, μια που η εμμονή της είναι να κρύβει το σώμα της.

Κάθε Δευτέρα αποφασίζει να κάνει δίαιτα. σφραγίζοντας το στόμα της έως το μεσημέρι. Το βράδυ κουρασμένη, απογοητευμένη, ούτε ένα βλέμμα θαυμασμού δεν την αντάμειψε για την προσπάθειά της, γυρίζει σπίτι της και για να πνίξει ό,τι αρνητικό έχει γεννηθεί μέσα της. «Σαβουρώνει», όπως λέει, καθετί που βρίσκει στο ψυγείο ή στην ντουλάπα, σπανιότερα στην κατσαρόλα ή στον φούρνο. Το **τσιμπολόγημα** το έχει αναγάγει σε τέχνη. Έτσι, γεμίζει με απδία για τον εαυτό της, νιώθει σαν μπαλόνι φουσκωμένο και δεν τολμάει να δεχθεί την πρόσκληση των φίλων της για έξοδο το βράδυ της Παρασκευής. Είναι αδύνατο να βρει κάτι της προκοπής να φορέσει. Θα είναι πάλι μέσα σε τσουβάλια και όχι σε θηλυκά ρούχα που τόσο πολύ θα ήθελε.

Το Σάββατο αποφασίζει να πάρει όλα τα περιοδικά με δίαιτες και γυμναστική, μήπως και την βοηθήσουν στην προσπάθειά της. Έτσι, με την πεποίθηση ότι την Δευτέρα θα αρχίσει δίαιτα, την Κυριακή τρώει για τρεις. Έχει πολλές στερήσεις να υποστεί από την καινούργια εβδομάδα. Να μην ανταμείψει τον εαυτό της γι' αυτό που θα κάνει; Την Δευτέρα σκέφτεται ότι πάντα Δευτέρα αρχίζει τη δίαιτα



και δεν πετυχαίνει. Είχε ακούσει και σε μια εκπομπή στην τηλεόραση ότι Δευτέρα δεν πρέπει ν' αρχίζεις δίαιτα. Έχοντας άλλη μια μέρα ξεφαντώματος, τρώει ό,τι γλυκό βρει στο περίπτερο της γειτονιάς της και κατευνάζει την αγωνία της.

Μπορεί να μην ξέρει τι σημαίνει απολαμβάνω τη γεύση ενός εδέσματος, τι σημαίνει τρώω σιγά σιγά, χωρίς να επιβαρύνω οισοφάγο και στομάχι, αλλά ξέρει καλά να καταβροχθίζει τροφή για να ηρεμεί τα «θηρία» μέσα της. Για κάθε δυσκολία έχει άλλο έδεσμα, όπως οι καλοφαγάδες έχουν άλλον τύπο κρασιού, ανάλογα με το τι τρώνε. Την Τρίτη μ' ένα κιλό παραπάνω απ' αυτά που ήδη είχε, έχοντας τα περιοδικά παραμάσχαλα, αρχίζει τη δίαιτα. Έως το απόγευμα πάει καλά, αλλά ακόμα δεν έχει διώξει το κιλό που έβαλε το προηγούμενο Σαββατοκύριακο. Μια βόλτα στα μαγαζιά την απογοητεύει, και έτσι αναζητά τρόπους να καταλαγιάσει το θεριό μέσα της. Η δίαιτα

δεν δίνει εναλλακτικές προτάσεις. Κάνει υπομονή να περάσει το βράδυ, αλλά το άλλο πρωί ο καθρέφτης την αποθαρρύνει. Σε δύο μέρες συνειδητοποιεί ότι αν πριν ήταν εκτός παρέας, γιατί ντρεπόταν για το σώμα της, τώρα, εκτός από την ντροπή που εξακολουθεί να νιώθει, δεν μπορεί να τους ακολουθήσει, γιατί τίποτα δεν μπορεί να πει ή να φάει έξω. Έχει γίνει τόσο ευερέθιστη, που η φίλη της της λέει: «Άννα, καλύτερα αυτή που ήσουν με τα κιλά σου. Τώρα που κάνεις δίαιτα είσαι όλο στην τσίτα. Δεν σε αναγνωρίζω...».

Γι' αυτό, το ίδιο κιόλας απόγευμα, η Άννα παρατάει τη δίαιτα και νιώθει ένα είδος ελευθερίας να την πλημμυρίζει. Είναι χαρούμενη μέχρι να αντιληφθεί ότι τίποτα δεν άλλαξε. Και τότε, η απογοήτευση είναι μεγαλύτερη και εντονότερη.

Όταν κάποιος έχει ή πιστεύει ότι έχει περιττά κιλά, νιώθει δύσκολα με το σώμα του, δεν έχει καλή σχέση με τον καθρέφτη και δυσκολεύεται να αγαπήσει τον εαυτό του, να τον φροντίσει. Κλείνεται, αποφεύγει τις παρέες, κάνει πολλές στιγμές απόλαυσης, τη δυνατότητα να κάνει σχέσεις που θέλει με συνομήλικους, τη δυνατότητα να έχει καλή ερωτική ζωή. Οτιδήποτε του λένε το εκλαμβάνει ως μπηκτιά για τα κιλά του κι αυτό τον κάνει πιο ευερέθιστο, πιο ανασφαλή, πιο μόνο.

Συχνά, νιώθει απομονωμένος και δικασμένος ανάμεσα στην επιθυμία του να συμμετέχει στην παρέα και στην επιθυμία του να καταβροχθίσει μόνος ό,τι και όποτε θέλει. Για τον παχύσαρκο, το φαί είναι κυρίως προσωπική υπόθεση. Το χρειάζεται για να διαχειριστεί αποτυχίες, φόβους, θυμούς, βαρεμάρα. Το φαγητό τον συντροφεύει και τον ικανοποιεί προσωρινά. Δεν έχει άλλη παρηγοριά, άλλη ευχαρίστηση, έως τη στιγμή που τον πλημμυρίζουν τύψεις για τα κιλά που φορτώνεται τρώγοντας, και ακινητοποιημένος απ' αυτές ξαναβουτάει στο φαγητό. Τι πιο απλό και άμεσο από το να γεμίσει το «είναι» του με τροφή;

Όλο το κοινωνικό σύστημα, όσο κι αν προσπαθεί να το αρνηθεί, φοβούμενο μήπως κατηγορηθεί ότι υπηρετεί την ανορεξία, υποστηρίζει και αναδεικνύει μια εικόνα σώματος λεπτή και κομψή, με συνέπεια κάποιος που δεν πληροί το πρότυπο, να μην μπορεί να είναι και κομψός. Εγκλωβίζοντας, κυρίως τη γυναίκα, σε μια ψευδή εικόνα, δεν δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να εξετάσει και άλλους λόγους που θα τον οδηγούσαν υπεύθυνα να διώξει τα παραπάνω του κιλά, όπως και ν' αποφασίσει ο ίδιος, και όχι η μόδα ή η τηλεόραση, τι θα κάνει με το σώμα του.

Αντί, λοιπόν, να εστιάζει κάποιος στον σωστό τρόπο διατροφής, αυτόν που θα τον γεμίζει ενέργεια και θα τον βοηθάει να ζει υγιεινά, κυνηγάει μια εικόνα και τρέχει πίσω απ' αυτήν για να υπηρετήσει άλλους, όχι όμως τη ζωή του.

Ο παχύσαρκος ζει σ' έναν φαύλο κύκλο, που τον σπρώχνει σε λανθασμένες επιλογές, σε λάθος σχέσεις, και όλο το κοινωνικό σύστημα δεν τον βοηθάει καθόλου να βγει απ' αυτό, μια που τον ενοχοποιεί, αντί να τον κινητοποιεί, τον απομονώνει, αντί να τον σπρώχνει σε συνεργασίες, τον γεμίζει με πλασματικές εικόνες ευτυχίας, όταν τα κιλά είναι κάτω του κανονικού, αντί να τον εκπαιδεύει σε μιαν αλλαγή στάσης ζωής. Μια που οποιαδήποτε δίαιτα δεν είναι η σωτηρία, χρειάζεται ν' αντιληφθεί ότι αυτό που έχει ανάγκη είναι αλλαγή στάσης ζωής, αλλαγή διατροφής, αλλαγή συνηθειών, με στόχο να φροντίσει τον εαυτό του, να πάψει να τον κρύβει και να έχει τη δυνατότητα να επιλέγει καθημερινά μια πιο ποιοτική ζωή.



ΠΟΙΟ ΔΕΝ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ;



Σολομός



Μπακαλιάρος



Ψωμί με μαργαρίνη



Σκουμπρί

Ο μπακαλιάρος. Σας εκπλήσσει;

Κάθε ένα από τα παραπάνω περιέχει απαραίτητα λιπαρά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Όλα, εκτός από τον μπακαλιάρo, ο οποίος, ενώ είναι μία πολύ θρεπτική τροφή, είναι φτωχός σε απαραίτητα λιπαρά, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα.

Δεν είναι όλα τα λιπαρά ίδια.

Υπάρχουν καλά και κακά λιπαρά. Κάποια από τα καλά λιπαρά είναι γνωστά και ως απαραίτητα λιπαρά, λόγω της συμβολής τους στην ανάπτυξη και εξέλιξη των κυττάρων μας, αλλά και τη διατήρηση της υγείας τους.



Το σώμα μας δεν παράγει τα απαραίτητα λιπαρά, εμείς όμως πρέπει να τα τρώμε.

Παρόλο που τα απαραίτητα λιπαρά είναι σημαντικά, τα σώματά μας δεν μπορούν να τα παράγουν. Γι' αυτό και έχουμε ανάγκη να τα τρώμε, αν και είναι δύσκολο να λάβουμε αρκετά από αυτά. Υπάρχουν όμως καλά νέα: τροφές όπως τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο και το Βιτάμ περιέχουν απαραίτητα λιπαρά.

Αν, λοιπόν, καταναλώνουμε τις τροφές αυτές συστηματικά, στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής, προμηθεύουμε

τον οργανισμό μας με ό,τι αυτός χρειάζεται. Και επειδή κάθε μέρα τα κύτταρά μας πολλαπλασιάζονται, όλοι οι διατροφολόγοι συμφωνούν ότι τα απαραίτητα λιπαρά είναι σημαντικά για την ανάπτυξή τους. Καλό είναι να γνωρίζουμε, λοιπόν, ότι το Βιτάμ είναι ένας εύκολος και νόστιμος τρόπος για να τα λάβουμε.



ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΓΕΙ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΛΙΠΑΡΑ, Γι' ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΤΡΩΜΕ



Κάθε μέρα μεγαλώνω, κάθε μέρα Βιτάμ.

Πότε θα πρέπει να μας ανησυχήσει το βάρος του παιδιού μας;

Μυρτώ-Μαρία Μυλωνά
mlnmyrto@hotmail.com
Γεωργία Φλουράκη
flourakigeorgia@yahoo.gr
διατροφολόγοι-διαιτολόγοι



Η αλήθεια είναι ότι η παιδική παχυσαρκία στη χώρα μας έχει χτυπήσει «κόκκινο». 1 στα 5 παιδιά κάτω των 10 ετών θεωρείται υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Γενικότερα, πρέπει ν' αναφέρουμε ότι η συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας έχει αυξηθεί τόσο πολύ στις χώρες της δυτικής Ευρώπης, τα τελευταία χρόνια, ώστε τα επιδημιολογικά δεδομένα να δείχνουν ότι περίπου το 20% των παιδιών στην Ευρώπη είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Πώς, όμως, ένας γονιός θα μπορεί να καταλάβει από νωρίς ότι το παιδί του έχει πρόβλημα βάρους ή τείνει ν' αποκτήσει; Αυτό είναι το θέμα που θα μας απασχολήσει και που στο τέλος του άρθρου ελπίζουμε να έχουμε απαντήσει. Αντίθετα με ό,τι συμβαίνει στους ενήλικες, για τα παιδιά και τους εφήβους δεν είναι εύκολο ακόμα και οι ειδικοί να ταξινομήσουν το υπερβάλλον βάρος και την παχυσαρκία. Αυτό συμβαίνει γιατί έως την ενηλικίωση τα παιδιά και οι έφηβοι αναπτύσσονται συνεχώς, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει δεδομένο ύψος. Όπως είναι γνωστό, το υπερβάλλον βάρος καθορίζεται από τον Δείκτη Μάζας Σώματος, μια σχέση του βάρους και του ύψους. Όμως, για τα παιδιά ο ΔΜΣ μεταβάλλεται σημαντικά με την αύξηση της ηλικίας. Αυξάνεται απότομα στη βρεφική ηλικία, μειώνεται κατά την προσχολική ηλικία και αυξάνεται και πάλι κατά την εφηβεία και τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής. Γενικά, υπάρχει σύγχυση με την επιλογή κάποιου καθολικά αποδεκτού ορίου που θα ορίζει ένα παιδί ως παχύσαρκο. Για ν' αξιολογήσουμε την ανάπτυξη ενός παιδιού έχουν καταρτιστεί **πίνακες αναφοράς για την ανάπτυξη**, οι οποίοι βασίζονται στη σχέση βάρους προς ηλικία και ύψους προς ηλικία. Όμως, αυτά τα στοιχεία αποτελούν ενδείξεις μόνο

του μεγέθους του παιδιού (ύψος και ανάπτυξη) και δεν παρέχουν καμία ένδειξη του σχετικού πάχους του. Η στενή σχέση που υπάρχει μεταξύ ύψους και βάρους, κατά την παιδική ηλικία, μπορεί να παρέχει ένα απλό μέτρο για το πάχος του παιδιού. Για καλύτερα αποτελέσματα θα μπορούσαμε να μετρήσουμε το λίπος του παιδιού, βάσει των δερματοπτυχών που διαθέτει.

Το υπερβάλλον βάρος στα παιδιά έχει διάφορες συνέπειες στην υγεία τους. Έτσι, παιδιά με παραπάνω βάρος συχνά παρουσιάζουν υψηλές τιμές χοληστερίνης και λιπιδίων ή ζαχάρου στο αίμα, ή ακόμα και υψηλές τιμές αρτηριακής πίεσης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, συστήνεται σταδιακή και αργή απώλεια βάρους. Οποιαδήποτε παρέμβαση στην παιδική-εφηβική ηλικία θα πρέπει να γίνεται μόνο από **ειδικούς**, ενώ απαγορεύεται αυστηρά οποιαδήποτε μορφή δίαιτας, αφού βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης. Στόχος της θεραπευτικής προσέγγισης είναι η σταθεροποίηση του βάρους, έτσι ώστε με σταδιακή αύξηση του ύψους το παιδί να «έρθει» στα φυσιολογικά επίπεδα, στο πλαίσιο των καμπύλων ανάπτυξης.



Περπατώντας...



...ΠΕΤΩΝΤΑΣ;

Πολυβιταμινούχο Pharmaton Vitamigen αναβράζον.

Τώρα η ενέργεια έχει γεύση.

Δοκιμάστε την αποτελεσματική σύνθεση Pharmaton Vitamigen στο νέο Pharmaton Vitamigen Effervescent με υπέροχη, γεμάτη γεύση πορτοκάλι. Διαλύεται εύκολα, σε λίγο νερό και χάρη στη μοναδική, κλινικά αποδεδειγμένη σύνθεσή του, λειτουργεί σε αρμονία με τον οργανισμό, για μεγαλύτερη αντοχή, περισσότερη αυτοσυγκέντρωση και καλύτερη διάθεση. Γι' αυτό, βγάλτε όλη τη ζωτικότητα και την ενέργεια που έχετε μέσα σας και απολαύστε την κάθε στιγμή της ζωής σας στο έπακρο.

Για περισσότερες πληροφορίες: www.vitamigen.gr

Pharmaton
Vitamigen[®]
Effervescent

NEO



ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Πάρτε τα πάνω σας.

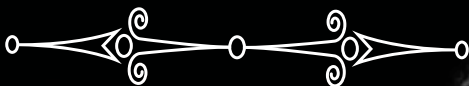


Boehringer Ingelheim Ελλάς Α.Ε.,
Ελληνικού 2, 167 77 Ελληνικό ΑΘΗΝΑ, Τηλ. Κέντρο: 210 8906300
e-mail: vitamigen@boehringer-ingelheim.com

ΔΕΙΓΜΑ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Fabian Ballejos

*Το tango είναι ο τρόπος
ζωής των Αργεντίνων*





Μεσημέρι Κυριακής, σ' ένα φιλικό σπίτι, το περιοδικό ΔΙΑΤΡΟΦΗ health + wellness συνάντησε τον Fabian Ballejos, δάσκαλο tango. Ανθρώπινος, οικείος, με ταμπεραμέντο λατίνου, απάντησε με αυθορμητισμό στον Βαγγέλη Ζουμπανέα και στην Ειρήνη Ζυγκοπούλου. Ο τρόπος που μιλούσε, ο τρόπος που κινούνταν, απέπνεε το μαγευτικό άρωμα της πατρίδας του, της Αργεντινής. Ας ταξιδέψουμε μαζί του στην άλλη άκρη του κόσμου... χορεύοντας!

Στο tango είναι καθοριστικός ο ρόλος της ανθρώπινης επαφής, της επικοινωνίας. Πώς το σχολιάζεις αυτό;

Το Μπουένος Άιρες, απ' όπου κατάγομαι, είναι η πόλη με τους περισσότερους ψυχολόγους στον κόσμο. Κι αυτό οφείλεται κυρίως στο tango, που αποτελεί φιλοσοφία ζωής. Είναι στάση ζωής. Όταν βρεθείς σ' έναν άγνωστο χώρο, για να μπορέσεις να χορέψεις με κάποιον άνθρωπο, θα πρέπει να επικοινωνήσεις. Η επικοινωνία αυτή ξεκινάει από τη στιγμή που θα «συναντήσεις» τα μάτια του άλλου. Θα γίνει το νόημα και θα βρεθείς στην πίστα. Ακολουθεί ένας «διάλογος», χορεύοντας. Αυτό είναι το tango.

Οι ρόλοι είναι δύο: ο καβαλιέρος που οδηγεί και η ντάμα που ακολουθεί. Ο κάθε ένας σέβεται τον ρόλο του άλλου στον χορό, υπάρχει ισορροπία και συγχρονισμός στην κίνηση, και διαδραματίζεται ένας «σωματικός διάλογος».

Το να «διαβάζει» ο ένας τα «θέλω» του άλλου, στη διάρκεια του χορού, είναι αυτό που κάνει τη χώρα σας να έχει και τους περισσότερους ψυχολόγους στον κόσμο;

Στο tango δεν μπορείς να κρύβεσαι. Όταν βρεθείς σε μια βραδιά tango, μπορείς να δεις ποιος είναι ο χαρακτήρας κάθε χορευτή. Αν κάποιος είναι πολύ εγωιστής, θα παρατηρήσεις ότι δεν υπάρχει συγχρονισμός στην κίνηση με την ντάμα του, αλλά σκέφτεται μόνο τι θέλει να κάνει εκείνος. Από την άλλη πλευρά, όταν ένα ζευγάρι χορεύει αρμονικά, σημαίνει ότι υπάρχει σωστή επικοινωνία. Στον χορό μπορείς να καταλάβεις, επίσης, αν κάποιος είναι βίαιος ή νευρικός. Αρκεί να διαβάσεις το σώμα του, την κίνησή του. Γιατί το «σώμα» ενός ανθρώπου σου μιλάει. Αυτό, άλλωστε, παρατηρούν και οι ψυχολόγοι σ' έναν άνθρωπο. Τι κάνει με τα χέρια του την ώρα που σου μιλάει, πώς είναι το βλέμμα του, πώς κινείται.

Ποιες συνθήκες είναι αυτές που καλλιέργησαν το tango στην Αργεντινή, και έγινε, ουσιαστικά, η πατρίδα του;

Το tango ξεκινάει στις αρχές του 20ού αιώνα στο Μπουένος Άιρες. Τότε, οι ναυτικοί που έφταναν στο λιμάνι είχαν την ανάγκη να επικοινωνήσουν με τους ανθρώπους που βρίσκανε εκεί. Αν σκεφτούμε ότι μιλάμε για μια εποχή που το ν' ακουμπήσεις μια γυναίκα σήμαινε ότι έπρεπε να την παντρευτείς, καταλαβαίνετε ότι το tango ήταν ο καλύτερος τρόπος επικοινωνίας.

Όταν, εν συνεχεία, διαδόθηκε στο κέντρο του Μπουένος Άιρες, τα πράγματα άλλαξαν. Το tango σε βοηθούσε να επικοινωνήσεις με τον άλλον, για να καταλάβεις αν ταιριάζεις, χωρίς όμως να συνειδητοποιούν οι γύρω σου αυτό τον «διάλογο».

Μιλάτε με τόση αγάπη για τον χορό και την πατρίδα σας. Τι ήταν αυτό που σας ώθησε ν' ασχοληθείτε με το tango;

Τα παιδιά που ασχολούνται σήμερα, το κάνουν από επιλογή, για λόγους επαγγελματικής αποκατάστασης. Δεν ισχύει, όμως, το ίδιο και για τις παλιότερες γενιές χορευτών. Το tango είναι αυτό που μυρίζεις στην περιοχή σου. Μου θυμίζει το μέρος που μένει η μητέρα μου και ακόμα έχει χωματόδρομους και πάγκα. Αυτό που μυρίζεις, όταν βρίσκεσαι με τους φίλους στη γωνία ή σ' ένα καφέ και μιλάς για πολιτικά. Είναι ο τρόπος ζωής των Αργεντινών.

Ο τρόπος που μιλάνε οι άνθρωποι, οι στίχοι στα τραγούδια μας, είναι το tango. Με αυτά που σας λέω θέλω να καταστήσω σαφές ότι δεν είναι μόνο ο χορός, αλλά όλη η ζωή μας, που εκφράζεται μέσω της μουσικής και του χορού. Είναι η κουλτούρα μας.

Ξεκίνησα μικρός ν' ασχολούμαι με το tango. Άλλωστε, ήταν αυτό που άκουγα στο ραδιόφωνο, αυτό που άκουγα γύρω μου, ο ρυθμός που υπήρχε μέσα μου. Ήταν κάτι «δικό» μου. Ο τρόπος που διάλεξα για να εκφραστώ.



Από εννιά χρόνων έμαθα παραδοσιακούς χορούς της πατρίδας μου, μεταξύ των οποίων ήταν και το tango. Βέβαια, δεν ήταν η πρώτη μου επιλογή από την αρχή. Ακολούθησαν οι σπουδές, ο στρατός και η δουλειά, που με απορρόφησαν για ένα διάστημα, αλλά ξαναγύρισα στον χορό. Αφορμή γι' αυτό ήταν κάποιες διακοπές, όπου συνάντησα ένα ζευγάρι που χόρευε tango. Έτσι, άρχισα ν' ασχολούμαι πάλι, πιο εντατικά αυτήν τη φορά.

Έχω παρακολουθήσει παραστάσεις tango και οφείλω να πω ότι μου έδωσε την εντύπωση δύσκολου χορού, σχεδόν ακροβατικού. Είναι, όμως, έτσι:

Σε μια βραδιά tango θα παρατηρήσετε ότι ο χορός είναι πολύ απλός και οι κινήσεις δεν είναι μελετημένες, όπως σε μια παράσταση. Από το πρώτο μάθημα μπορεί κάποιος να χορέψει. Κι αυτή ακριβώς είναι η δουλειά μας. Να απλοποιούμε τα βήματα και να κάνουμε το tango προσιτό σε όλους. Έτσι, βρίσκει μεγάλη ανταπόκριση από τον κόσμο.

Τριάντα λεπτά χορού την ημέρα είναι τόσο ευεργετικά για την καταπολέμηση του άγχους, που μειώνουν κατά 20% την εμφάνιση εμφράγματος. Θα ήθελα να το σχολιάσετε αυτό.

Πριν από 15 χρόνια, είχα ακούσει για τη μελέτη ενός διάσημου καρδιολόγου στο Μπουένος Άιρες. Είχε καλέσει 3 ή 4 ζευγάρια χορευτών tango στην κλινική του, για να τα μελετήσει. Παρατήρησε, λοιπόν, πόσο αέρα χρειάζονται όταν χορεύουν, πώς αυξάνεται ο καρδιακός παλμός, πώς κυκλοφορεί το αίμα και τι ανάγκες έχουν. Το αποτέλεσμα ήταν αυτό ακριβώς που ανέφερες.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της μελέτης ήταν ότι οι χορευτές έκαναν καλύτερες διατροφικές επιλογές. Δηλαδή, προτιμούσαν να φάνε κάτι πιο ελαφρύ και να πιούν νερό, αντί για κάποιο ποτό.

Σήμερα, οι νέοι που χορεύουν tango δεν πίνουν και δεν καπνίζουν. Οι παλιότεροι, που είχαν συνηθίσει και να πίνουν και να καπνίζουν, καταφέρνουν να το ελέγχουν. Με λίγα λόγια, με τον χορό μπορείς να κάνεις καλύτερες επιλογές στον τρόπο ζωής σου ή να τον βελτιώσεις, ώστε να είσαι υγιής και γεμάτος ενέργεια.

Υστερα από έξι χρόνια στην Ελλάδα, όπου ζεις και εργάζεσαι, ξεχωρίζεις κάποιο είδος ελληνικής μουσικής;

Μου αρέσει πάρα πολύ το ρεμπέτικο, γιατί θεωρώ ότι έχει ιδιαίτερη σχέση με το tango. Αναπτύχθηκαν την ίδια χρονική περίοδο σε δύο άκρες του κόσμου. Η μαγκιά στους άνδρες, ο τρόπος επαφής με τις γυναίκες, ο τρόπος ζωής στην κοινωνία και η «φιλοσοφία» του άνδρα που πόνεσε για μια γυναίκα, με γοητεύουν. Τα ίδια πράγματα ισχύουν και για το tango.

Απαραίτητος κρίκος στην αλυσίδα της ζωής

SOLGAR
Est. 1947
Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ISO-PLUS

OMEGA - 3 "700" της Solgar

Σύμφωνα με έρευνες τα λιπαρά οξέα Omega 3

- Προστατεύουν το καρδιαγγειακό σύστημα
- Παρουσιάζουν αντιφλεγμονώδη δράση
- Μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των ημικρανιών και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

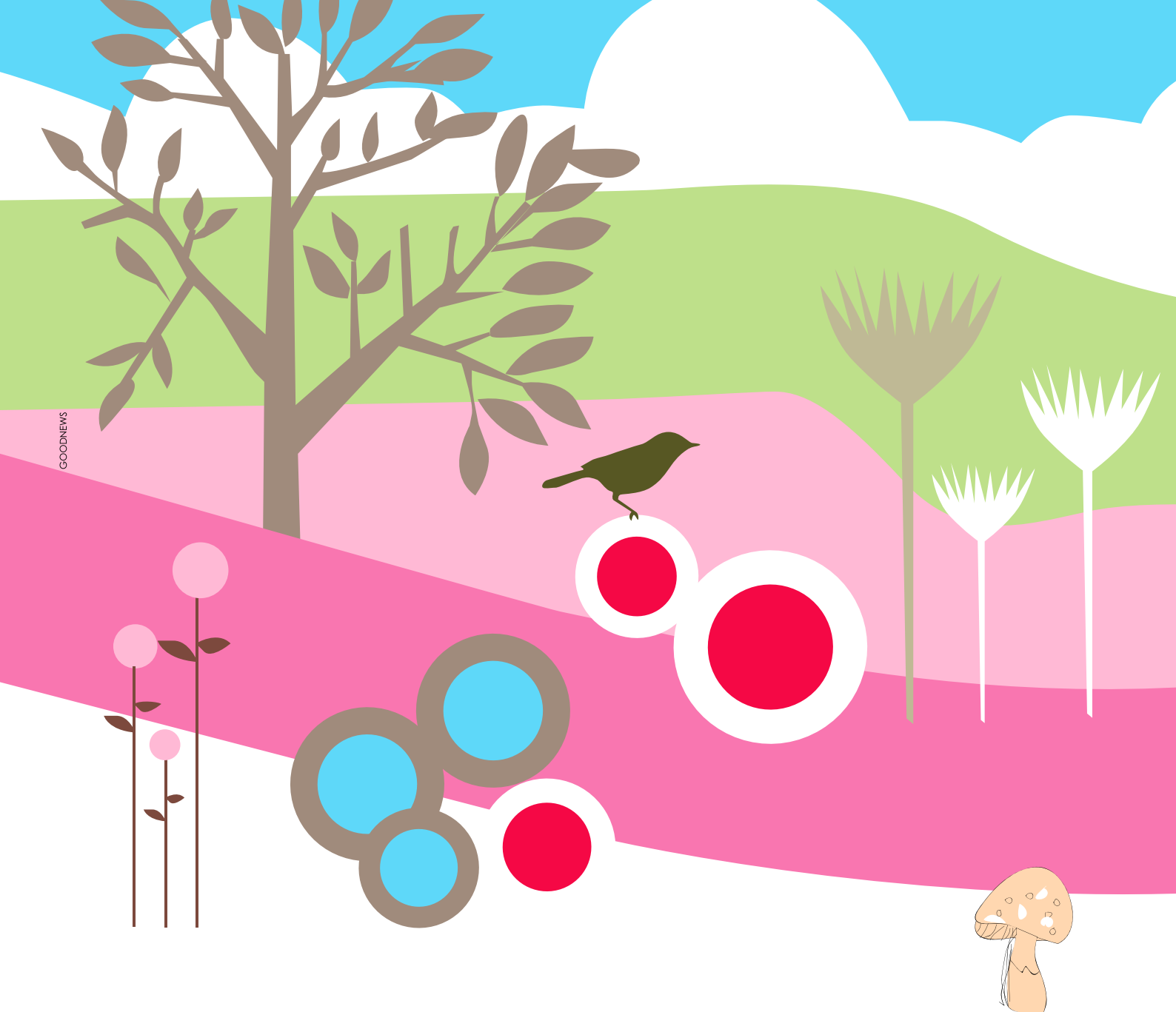
Το Omega 3 λιπαρά οξέα της SOLGAR αποτελούν υψηλής ισχύος λιπαρά οξέα ψυχρής πίεσης, ενώ παράλληλα παρέχουν πολυακόρεστα EPA και DHA από λάδι ψαριών ανοιχτής θάλασσας. Χωρίς έκδοχα και πρόσθετα.



ΑΘΗΝΑ: 210 95 79 707 - FAX: 210 95 72 169 • e-mail: info@iso-plus.gr, www.iso-plus.gr • ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ: 2310 526522



ΚΑΡΑΠΟΤΕΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



GOODNEWS

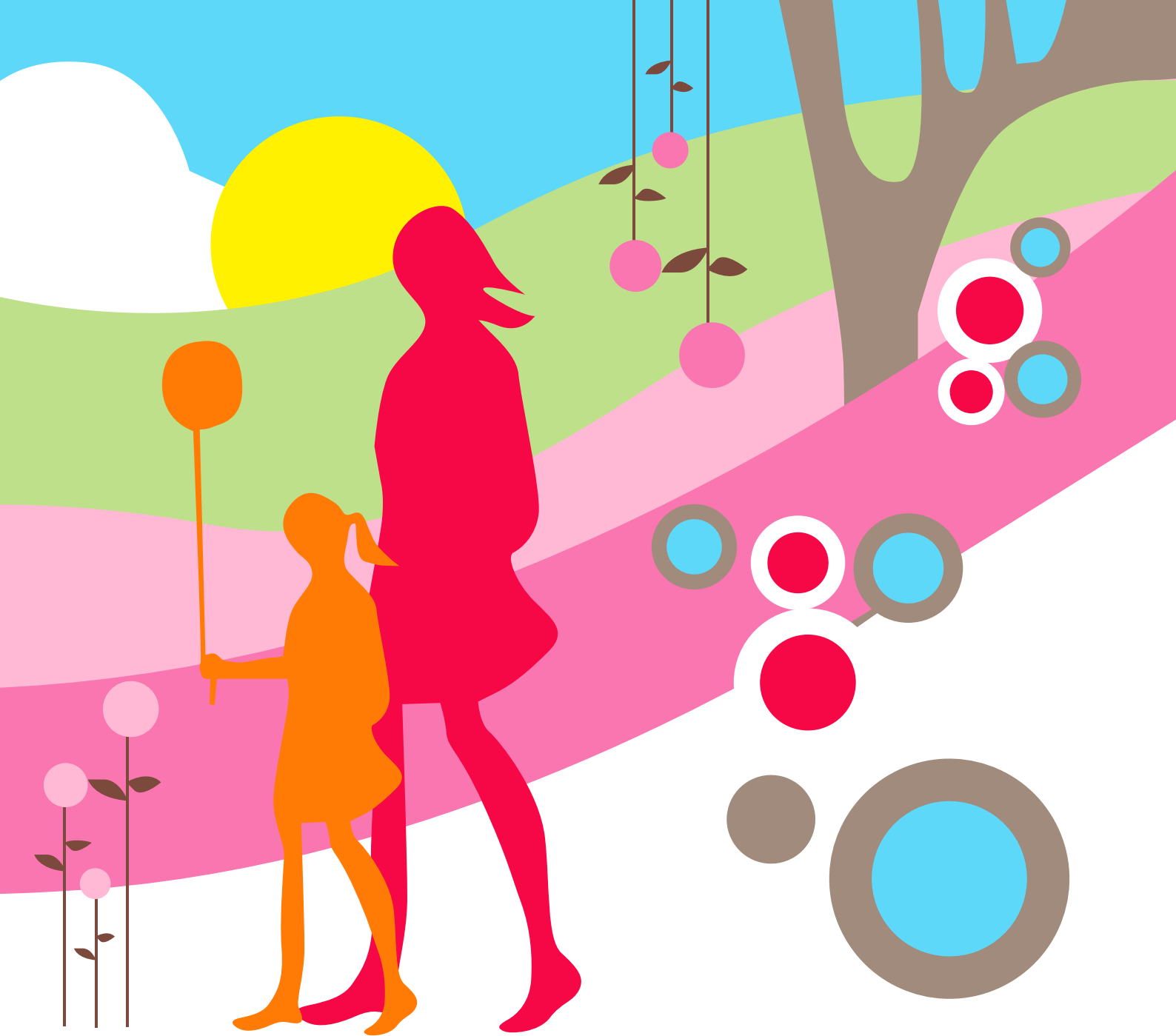
ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ:



Το μοναδικό ενημερωτικό & ψυχαγωγικό διήμερο για τη σημασία του πρωινού γεύματος θα είναι κοντά σας για τρίτη συνεχή χρονιά.

Περιλαμβάνει:

- Συμβουλές και προτάσεις διατροφής & υγείας από επιστήμονες διαιτολόγους
- Έκθεση προϊόντων διατροφής
- Δραστηριότητες για τα παιδιά
- Πολλές εκπλήξεις



Σύνταγμα, 9 - 10 Μαΐου 2009

breakfast festival 2009

Κάναμε το πρωινό συνήθεια

Προϊόντα ολικής άλεσης

Τίνα Αντωνίου
διαιτολόγος-διατοφολόγος
antoniou_tina@hotmail.com



Τα τελευταία χρόνια αποκτούν ολοένα και περισσότερους θιασώτες, καθώς έχουν «εισβάλει» στην καθημερινή μας διατροφή, βελτιώνοντας σημαντικά το επίπεδο μακροζωίας και διατήρησης καλής υγείας. Τα πλήρη δημητριακά αποτελούν τη βάση της μακροζωίας. Αυτός ο τύπος διατροφής προβλέπει, επίσης, ότι κάθε είδους τροφή πρέπει να προέρχεται από τη γη και να είναι καλλιεργημένο σύμφωνα με το σύστημα της βιολογικής γεωπονίας, δηλαδή χωρίς τη χρησιμοποίηση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων.

Η μακροβιοτική διαιτητική αγωγή προσβλέπει στην κατανάλωση δημητριακών στην πλήρη φυσική τους κατάσταση, δηλαδή όταν δεν έχουν υποστεί καμία διαδικασία ραφινάρισματος ή νόθευσης, η οποία τους αφαιρεί όλα τα φυσικά χαρακτηριστικά και τις θρεπτικές τους ιδιότητες.

Η αποφλοίωση των δημητριακών περιλαμβάνει, αναπόφευκτα, την απώλεια βιταμινών και ανόργανων αλάτων.

Τα προϊόντα ολικής άλεσης παρασκευάζονται από άλευρο που προέρχεται από ολόκληρο τον καρπό (μαζί με το πύτουρο και το φύτρο). Έτσι, αυτά τα προϊόντα διαθέτουν μεγαλύτερη ποσότητα ινών, βιταμινών και μετάλλων από τα προϊόντα που παράγονται από αλεύρι χωρίς φύτρο και πύτουρο.

Άλευρα ολικής άλεσης μπορούν να παραχθούν από:

A. Τα δημητριακά

Τα πλήρη δημητριακά, βασική τροφή της μακροβιοτικής κουζίνας, αποτελούν πλήρη τροφή, πλούσια σε ισορροπημένη ενέργεια. Τα γεύματα με βάση τα πλήρη δημητριακά έχουν ασυνήθιστη γεύση, όχι τόσο ευχάριστη, η οποία όμως με την κατάλληλη επεξεργασία μπορεί να τροποποιηθεί επί το γευστικότερον.

• Σιτάρι

Χρησιμοποιείται και καταναλώνεται σε ολόκληρο τον κόσμο, ιδιαίτερα όμως στις ευρωπαϊκές χώρες με εύκρατο κλίμα. Αν καταναλωθεί στη φυσική του κατάσταση, προσφέρει όλες τις θρεπτικές ουσίες που είναι απαραίτητες στον ανθρώπινο οργανισμό. Μπορεί να καταναλωθεί καβουρδισμένο, ύστερα από πολύωρο ψήσιμο.

• Ρύζι

Πλούσιο σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και βιταμίνες, το πλήρες ρύζι είναι μια απολύτως ισορροπημένη τροφή. Σε μορφή νιφάδας, σπυριού ή αλευριού, ψήνεται για περίπου 2 ώρες σε διπλά-

σια ποσότητα νερού απ' αυτήν που απαιτείται για το βράσιμο του απλού ρυζιού. Χρησιμοποιείται ευρέως σε κρέμες, σούπες και γλυκά.

• Καλαμπόκι

Ένα από τα συνηθέστερα μακροβιοτικά προϊόντα είναι το καλαμπόκι. Καταναλώνεται σε σπυριά, νιφάδες, αλεύρι για ψωμί, γλυκά και κρέμες.

• Βρώμη

Κάνει καλό στον θυρεοειδή αδένα, επειδή είναι πλούσια σε ανόργανα άλατα, πρωτεΐνες και βιταμίνες. Καταναλώνεται σε σπυριά, νιφάδες και αλεύρι.

• Μαυροσίταρο

Περιέχει αυξημένη ποσότητα μαγνησίου. Όπως και τα άλλα δημητριακά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε σπυριά, νιφάδες και αλεύρι.

• Σίκαλη

Την συναντάμε μόνο σε νιφάδες. Όταν αναμειχθεί με άλλες τροφές, μπορεί να συμπεριληφθεί στη διατροφή όσων έχουν ελαττωματική κυκλοφορία αίματος.

• Κεχρί

Λιγότερο διαδεδομένο από τα προηγούμενα, χρησιμοποιείται για τα «βασικά γεύματα», τις σούπες και τις κρέμες.

• Αρορούτ

Είναι ένα άμυλο που βγαίνει από τις ρίζες του φυτού arrowroot. Χρησιμοποιείται για να «δέσουμε» χορτόσουπες, σάλτσες και γλυκά.

• Κοκόχ

Πρόκειται για μείγμα από άλευρα διάφορων δημητριακών (ρύζι, βρώμη, κεχρί και σιτάρι), τα οποία είναι εμπλουτισμένα με σπασμέλαιο και σόγια. Είναι ευχάριστη, ευκολοχώνευτη και θρεπτική τροφή.



B. Τα όσπρια

• Φακή

Χωνεύεται πιο εύκολα από τα υπόλοιπα όσπρια. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και μαγειρεύεται γρήγορα.

• Ρεβίθια

Διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προσφέρουν ικανή ποσότητα ασβεστίου, μαγνησίου και φωσφόρου.

• Αζούκι

Πρόκειται για φασόλι κόκκινου χρώματος, το οποίο χρησιμοποιείται κυρίως στις σούπες. Είναι σπάνιο όσπριο. Φύεται όταν οι καιρικές συνθήκες είναι ευνοϊκές, και η καλλιέργειά του προϋποθέτει την τήρηση αυστηρών κανόνων. Ως εκ τούτου, το κόστος του είναι ιδιαίτερα υψηλό. Το νερό στο οποίο μαγειρεύεται το αζούκι αποτελεί ευχάριστο ρόφημα, το οποίο καταναλώνεται ανάμεσα στα γεύματα.

• Σόγια

Το λάδι της είναι πλούσιο σε ανόργανα άλατα, πρωτεΐνες και λίπη. Το λίπος που βγαίνει από τη σόγια αντικαθιστά με ιδιαίτερη επιτυχία το βούτυρο και τη μαργαρίνη. Χρησιμοποιείται στο γαρνίρισμα και σε διάφορες σούπες. Λιγότερο γνωστό είναι το αλεύρι σόγιας. Περισσότερο χρησιμοποιείται το αλεύρι σίτου για την παρασκευή αρτοσκευασμάτων (ψωμί, φρυγανιές, κορν φλέικς, μπισκότα, κουλουράκια, παξιμάδια και ζυμαρικά).

Τα προϊόντα ολικής άλεσης είναι κατάλληλα όταν θέλουμε να ξεκινήσουμε δίαιτα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες. Το μειονέκτημά τους, όμως, είναι ότι οι μεγάλες ποσότητες σε φυτικές ίνες δεσμεύουν τα ανόργανα συστατικά (σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο κ.λπ.), τα οποία και εμποδίζουν ν' απορροφηθούν από τον οργανισμό. Για παράδειγμα, σε περιπτώσεις αναιμίας, λόγω έλλειψης σιδήρου, και οστεοπόρωσης.

Ως προϊόντα ολικής άλεσης χαρακτηρίζονται τα αναποφλοιώτα προϊόντα. Δηλαδή, αυτά που αλέθονται μαζί με τον φλοιό τους.

Τα προϊόντα ολικής άλεσης δεν γίνονται από τον ίδιο τύπο αλεύρου. Εξαρτάται από τον βαθμό επεξεργασίας της άλεσης.

Τα προϊόντα ολικής άλεσης είναι πιο πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (οι οποίες είναι υπεύθυνες για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος), σε σχέση με τα επεξεργασμένα προϊόντα.

Τα προϊόντα ολικής άλεσης ενδείκνυται κατά της αρτηριακής πίεσης, σύμφωνα με δημοσιεύματα του «American Journal of Clinical Nutrition». Αυτό οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε διαιτητικές, φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλλουν στην ελάττωση της χοληστερόλης, των επιπέδων σακχάρου (γλυκόζης) και ινσουλίνης στο αίμα, ενώ, παράλληλα, βελτιώνουν τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και μειώνουν την πιθανότητα φλεγμονών στο κυκλοφορικό σύστημα.

Αξίζει να επισημάνουμε ότι τα τελευταία 50 χρόνια έχουν σημειωθεί σημαντικές αλλαγές στον τρόπο διατροφής του ανθρώπου, κυρίως στις χώρες της Δύσης. Λόγω της αυξανόμενης επίδρασης της παγκόσμιας βιομηχανίας τροφίμων και των εξελιγμένων μεθόδων συντήρησης των τελευταίων, ο σύγχρονος άνθρωπος ωθείται στην κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων τροφής.

Παράλληλα, η εμφάνιση της παχυσαρκίας, των παθήσεων του πεπτι-

κού και του καρδιαγγειακού συστήματος, και της υψηλής αρτηριακής πίεσης και του διαβήτη οδήγησαν στη διαμόρφωση διατροφικής συνείδησης και στην αναζήτηση προϊόντων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες.

Το ψωμί και τα διάφορα αρτοσκευάσματα αποτελούν σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διαίτας, ακόμα κι αν αυτή ενδείκνυται για απώλεια βάρους.

Τα προϊόντα ολικής άλεσης προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με τα προϊόντα μερικής άλεσης. Τα προϊόντα ολικής άλεσης θεωρούνται πιο θρεπτικά, γιατί περιέχουν πολύ περισσότερα θρεπτικά συστατικά απ' ό,τι κάθε επεξεργασμένο προϊόν.

Για παράδειγμα, στο άσπρο ψωμί αυτά τα συστατικά σπανίζουν. Κι αυτό, γιατί η βάση παρασκευής του λευκού ψωμιού είναι το λευκό (αποφλοιωμένο) αλεύρι, σε αντίθεση με το μαύρο ολικής άλεσης ψωμί, όπου γίνεται επεξεργασία του αναποφλοιώτου καρπού, συμπεριλαμβανομένου και του πίτυρου, του φύτρου και των άλλων περιφερειακών στοιβάδων του κόκκου και σιταριού. Αυτό δίνει και το σκούρο χρώμα στο αλεύρι ολικής άλεσης, περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Η παρουσία του πίτυρου σε αυτά προσδίδει περισσότερες πρωτεΐνες με βασικά αμινοξέα, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2), βιταμίνη Ε και αρκετά ανόργανα άλατα (φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.λπ.).

Συμπερασματικά

- Εντάσσουμε καθημερινά στη διατροφή μας τα προϊόντα ολικής άλεσης, σε συνδυασμό με ποικίλες τροφές.
- Καθημερινά μπορούμε να καταναλώσουμε ένα ψωμάκι ολικής άλεσης, 1-2 φρυγανιές, 2-3 παξιμαδάκια ολικής άλεσης, 2-3 μπισκότα ή κουλουράκια ολικής άλεσης, μία μερίδα ζυμαρικά ολικής άλεσης (ένα από κάθε είδος).
- Προσοχή στην υπερκατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης. Οι μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό του εντέρου (δυσφορία ή υπερκινητικότητα).
- Προσοχή στη διατροφική ετικέτα. Τα προϊόντα ολικής άλεσης, ορισμένες φορές, είναι εμπλουτισμένα με συστατικά πλούσια σε θερμίδες. Γι' αυτό, πριν τα αγοράσετε, πρέπει να διαβάζετε προσεκτικά τι αναγράφεται στην ετικέτα τους, προκειμένου να αποφύγετε την περίσσεια πρόσληψη λίπους, ζάχαρης και άλατος.

ΥΓ.: «Θα μπορέσουμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά μας και με την κατάλληλη διατροφή».





το 1^ο προϊόν
με άπαχο γιαούρτι
και
έξτρα
παρθένο
ελαιόλαδο
βιολογικής γεωργίας

ΝΕΟ
Harmony

μεσογειακόν

ΜΕΒΓΑΛ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

με ελαιόλαδο

TOP MADE ADV.



...γιατί στον εαυτό μας οφείλουμε να προσφέρουμε το καλύτερο!

Αν είμαστε ό,τι τρώμε τότε οφείλουμε να δίνουμε στον εαυτό μας το καλύτερο. Τώρα η ΜΕΒΓΑΛ βασισμένη στις αξίες της μεσογειακής διατροφής μας προσφέρει τη νέα σειρά HARMONY Μεσογειακόν. Το νέο HARMONY Μεσογειακόν είναι πλήρως απαλλαγμένο από ζωικά λιπαρά, και είναι το ΜΟΝΟ που περιέχει εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο βιολογικής καλλιέργειας και παξιμάδια ολικής άλεσης που αποτελούν βασικά στοιχεία της μεσογειακής διατροφής.

0% χοληστερόλη - 0% ζωικά λιπαρά

Με πράσινη ελιά και παξιμάδια ολικής άλεσης



Κλασικό



Κλασικό με παξιμάδια ολικής άλεσης

ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας ΜΕΒΓΑΛ : 800 11 55 055

www.mevgal.gr

ΜΕΒΓΑΛ

Το γάλα είναι η ζωή μας

Υδατάνθρακες

Παναγιώτα Μίσηρ
διαιτολόγος-διατροφολόγος
miarigiota@in.gr



«Έχω ακούσει ότι δεν κάνει καλό να συνδυάζουμε τους υδατάνθρακες με τις πρωτεΐνες, και ότι πρέπει ν' αποφεύγουμε τους υδατάνθρακες γιατί παχαίνουν». Είναι μια ατάκα που, συνήθως, ακούμε από πολλούς συνανθρώπους μας. Αυτός είναι ένας μύθος που, δυστυχώς, έχει περάσει από γενιά σε γενιά.



Φυσικά και πρέπει να συνδυάζουμε υδατάνθρακες με πρωτεΐνες, διότι αν δεν το κάναμε, θα καταλήγαμε ν' ακολουθούμε χημικές δίαιτες για όλη μας τη ζωή, με τις ανάλογες επιπτώσεις. Σε ό,τι αφορά το δεύτερο σκέλος, δηλώνω κατηγορηματικά ότι «ΟΧΙ δεν παχαίνουν οι υδατάνθρακες, αλλά οι ποσότητες που συνηθίζουμε να καταναλώνουμε». Οι υδατάνθρακες αποτελούν για το ανθρώπινο σώμα ό,τι ο ήλιος για τα φυτά και τα δέντρα. Το όνομά τους προέρχεται από το άνθρακας και νερό, επειδή τα φυτά συνθέτουν υδατάνθρακες από διοξείδιο του άνθρακα και νερό, με την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας.

Κάποιες από τις σπουδαιότερες λειτουργίες των υδατανθράκων είναι οι παρακάτω:

1. Αποτελούν κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.
2. Έχουν άμεση σχέση με τον μεταβολισμό των λιπών. Σε περίσσεια, η γλυκόζη μετατρέπεται σε τριγλυκερίδια, ενώ σε ανεπάρκεια τα λίπη διασπώνται σε λιπαρά οξέα, για να καλύψουν ενεργειακές ανάγκες και γλυκερόλη, η οποία μετατρέπεται σε γλυκόζη.
3. Η γλυκόζη αποτελεί την κύρια πηγή ενέργειας για το κεντρικό νευρικό σύστημα.
4. Οι υδατάνθρακες, επίσης, προστατεύουν τις πρωτεΐνες. Σε ανεπάρκεια υδατανθράκων, ο οργανισμός μετατρέπει ορισμένα αμινοξέα (πρωτεΐνες) σε γλυκόζη.

Οι υδατάνθρακες διακρίνονται σε απλούς και σύνθετους. Οι απλοί υδατάνθρακες αποτελούνται είτε από ένα μόριο σακχάρου, όπως η γλυκόζη και η φρουκτόζη (που περιέχεται στα φρούτα), η μαννόζη (που περιέχεται στα κόμμεα) και η γαλακτόζη (παράγεται από τη λακτόζη, το σάκχαρο του γάλακτος), είτε από δύο μόρια σακχάρου, όπως η λακτόζη (που περιέχεται στο γάλα), η μαλτόζη (είναι ενδιάμεσο προϊόν υδρόλυσης του αμύλου) και η σουκρόζη (που βρίσκεται στη ζάχαρη). Οι απλοί υδατάνθρακες απορροφώνται ταχύτατα από το σώμα μας και μας προσφέρουν γρήγορα ενέργεια.

Ωστόσο, αυτοί οι υδατάνθρακες διασπώνται εξίσου γρήγορα. Είναι καλύτερο να μην λαμβάνετε πάρα πολλούς απ' αυτούς τους μικρούς υδατάνθρακες, επειδή αναγκάζουν το επίπεδο του σακχάρου αίματος ν' ανεβεί γρήγορα και ύστερα να ξαναπέσει αμέσως, με αποτέλεσμα πολύ γρήγορα να πεινάτε ξανά.

Τα γλυκά ανήκουν σε αυτήν ακριβώς την κατηγορία, γι' αυτό καλό θα είναι να αποφεύγονται, εν αντιθέσει με τα φρούτα, τα οποία περιέχουν φυτικές ίνες και δεν προκαλούν ραγδαία αύξηση του επιπέδου του σακχάρου αίματος.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες προκύπτουν από την ένωση πολλών απλών υδατανθράκων (άμυλο, δεξτρίνες και γλυκογόνο). Το άμυλο βρίσκεται σε φυτικά τρόφιμα, όπως στα δημητριακά, στα όσπρια, στους ξηρούς καρπούς και στις πατάτες. Οι δεξτρίνες είναι ενδιάμεσο προϊόν της υδρόλυσης του αμύλου προς τη μαλτόζη και, τελικά, τη γλυκόζη, ενώ το γλυκογόνο βρίσκεται αποθηκευμένο στο συκώτι και στους μυς του ανθρώπου και των ζώων. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες προσφέρουν στο σώμα μας γλυκόζη για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και, ως εκ τούτου, μπορούμε να επιτύχουμε πολύ καλύτερες επιδόσεις στις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Στους σύνθετους υδατάνθρακες περιλαμβάνονται και οι φυτικές ίνες, όπως κυτταρίνη και πηκτίνη, οι οποίες, επειδή δεν πέπτονται από τον οργανισμό, δεν παρέχουν ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και εντείνουν το αίσθημα του κορεσμού. Βρίσκονται εν αφθονία στη φλούδα των φρούτων, των λαχανικών, των οσπρίων, των δημητριακών και, γενικά, στα μη επεξεργασμένα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Για παράδειγμα, 1 φέτα λευκό ψωμί περιέχει μόνο 0,8 γρ. φυτικών ινών, ενώ 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (μαύρο), όπου στο αλεύρι περιέχεται και φλοιός σιταριού, περιέχει 2,4 γρ. φυτικών ινών.

Οι υδατάνθρακες πρέπει να προσλαμβάνονται καθημερινά, μέσω της τροφής που καταναλώνουμε. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει ότι το 50%-55% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στη ρύθμιση της παραγωγής σεροτονίνης στον εγκέφαλο, βελτιώνοντας όχι μόνο την ψυχική διάθεση, αλλά ταυτόχρονα ρυθμίζουν την όρεξη, συμβάλλοντας έτσι στη διατήρηση του κανονικού βάρους του σώματος. Τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης κορεσμού του εγκεφάλου. Μια διατροφική πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως το ρύζι, τα ζυμαρικά και το ψωμί, αυξάνει τη σεροτονίνη στον εγκέφαλο και, ως εκ τούτου, βελτιώνει την ψυχική διάθεση.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες υπερέχουν σε σχέση με τους απλούς, γιατί δεν προκαλούν απότομες αυξήσεις στο σάκχαρο του αίματος και παρέχουν ενέργεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Δεν προκαλούν απότομες εκκρίσεις ινσουλίνης και έτσι δεν δημιουργούν λιπογένεση.

Τέλος, να προσθέσουμε ότι για να κρατάμε σταθερά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, χρειάζεται συνεχής τροφοδότηση του οργανισμού με τροφή (5- 6 γεύματα/μικρογεύματα υδατανθράκων την ημέρα).



Ορεινή Αρκαδία

όμορφη σαν παραμύθι,
γραφική σαν ψέμα,
αγαπητή όπως τότε...

από τη **Μαρία Τουμπή, MSc,**
κλινική διατροφολόγο-διατολόγο



Περνώντας τη σήραγγα του Αρτεμισίου, η ατμόσφαιρα αλλάζει. Η θερμοκρασία πέφτει και τα επίπεδα υγρασίας αυξάνονται, με αποτέλεσμα ένα παχύ στρώμα ομίχλης να καλύπτει τον ουρανό της Πελοποννήσου. Μαζί με αυτά αλλάζει και η διάθεση του επισκέπτη, που αφήνεται στη θαλπωρή της αρκαδικής γης. Ακολουθώντας τον δρόμο για Στεμνίτσα, μυρωδιές παράδοσης και αυθεντικής ομορφιάς μάς συνεπαίρνουν...

Στην αγκαλιά του καταπράσινου Μαινάλου απλώνονται τα χωριά της ορεινής Αρκαδίας. Η Βυτίνα, η Δημητσάνα, το Ζυγοβίσι, η Στεμνίτσα, η Ελάτη, το Λεβίδι, τα Μαγούλιανα, η Βλαχέρνα, καθώς και άλλα μικρότερα, περιμένουν να φιλοξενήσουν και να φιλέψουν τους επισκέπτες από κάθε γωνιά της Ελλάδας, και όχι μόνο.

Εμείς διαλέξαμε και σας προτείνουμε να επισκεφθείτε κάποιες από τις πιο όμορφες γωνιές της ορεινής Αρκαδίας σε ένα πρώτο, αναγνωριστικό ταξίδι σας. Σίγουρα θα αποτελέσουν το έναυσμα για να ανακαλύψετε πολλές περισσότερες σε ένα από τα επόμενα ταξίδια σας στην περιοχή, καθώς τα τοπία της θα σας μαγέψουν!



Τι πρέπει να δείτε:

- **Το «Μνημείο των Αθανάτων» στο Ζυγοβίσι** Ανατολικά της Δημοτσάνας, σε υψόμετρο 1.280 μ., με θέα στο Μαίναλο, βρίσκεται το Ζυγοβίσι. Κατά την είσοδο του επισκέπτη στο χωριό, ξεχωρίζει το μαρμάρινο βιβλίο, το οποίο αποτελείται από 24 σελίδες. Σύμφωνα με την ιστορία, οι Ζυγοβιστινοί ήταν πρωτεργάτες στον αγώνα για την ελευθερία και αγωνίστηκαν στο πλευρό του Κολοκοτρώνη. Εκατό ενενήντα έξι άτομα, τα οποία ο ίδιος ο Κολοκοτρώνης επέλεξε ως σωματοφυλακή του, ονομάστηκαν «Αθάνατο Σώμα». Τα ονόματά τους αναγράφονται σε αυτό το μνημείο, το οποίο περιλαμβάνεται στο βιβλίο Γκίνες, ως το μεγαλύτερο μαρμάρινο βιβλίο στον κόσμο. Επιπλέον, ως δώρο για την προσφορά τους στον αγώνα, ο Κολοκοτρώνης δώρισε στο χωριό ένα λάφυρο από το παλάτι του Χουρσίτ Πασά, το οποίο έφερε μαζί του επιστρέφοντας από την άλωση της Τριπολιτσάς. Αυτό το λάφυρο (πρόκειται για έναν πολυέλιαιο) κρέμεται ακόμα και σήμερα στην εκκλησία του χωριού (Μεταμόρφωση του Σωτήρος), στην κεντρική πλατεία.
- **Το Μουσείο Υδροκίνησης στην Δημοτσάνα** Μοναδικό στα Βαλκάνια, αυτό το πρότυπο υπαίθριο μουσείο βρίσκεται ένα χιλιόμετρο έξω από την Δημοτσάνα, στον χώρο όπου παρουσιάζονται διάφορες μορφές της υδροκίνησης και της χρήσης του νερού, απαραίτητες στην παραγωγή μπαρουτιού και στην επεξεργασία δερμάτων. Στην τοποθεσία λειτουργούσαν 14 μπαρουτόμυλοι, οι οποίοι κάλυπταν τις ανάγκες των εξεγερμένων Ελλήνων σε πυρομαχικά.
- **Τη Μονή Αιμυαλών** Η Μονή Αιμυαλών είναι αφιερωμένη στη γέν-

νηση της Θεοτόκου. Είναι χτισμένη στη ρίζα ενός μεγάλου βράχου (μοιάζει να αιωρείται), σε μια κοιλάτητα της χαράδρας του χειμάρρου Ίσβορα. Εδώ φτάνει κανείς παίρνοντας τον κατηφορικό δρόμο, ο οποίος ξεκινάει από τον ασφαλτόδρομο που ενώνει την Δημοτσάνα με την Στεμνίτσα, ενώ η πρόσβαση είναι εφικτή και από τον αγροτικό δρόμο που ξεκινάει από το Κεφαλάρι του Αϊ-Γιάννη, στο Μουσείο Υδροκίνησης

- **Τη Μονή του Αϊ-Γιάννη του Πρόδρομου** Η μονή βρίσκεται στο φαράγγι του Λούσιου. Είναι χτισμένη στην κορυφή ενός απόκρημνου βράχου, απ' όπου η θέα κόβει την ανάσα, και προσφέρει στους επισκέπτες παραδοσιακό λουκούμι και ελληνικό καφέ, καθώς και κουβέντα με τους μοναχούς. Πρέπει να σημειωθεί ότι από κανένα σημείο του δρόμου δεν είναι ορατή και ότι συνδέεται με ένα μονοπάτι με τη Μονή Φιλοσόφου.
- **Τον ναό του Επικούριου Απόλλωνα στις Βάσσες** Στην τοποθεσία Βάσσες ή, αλλιώς, «μικρές κοιλάδες» υπήρχε από τον 7ο αιώνα π.Χ. ιερό του Απόλλωνος Βασσίτα, που είχαν ιδρύσει οι Φιγαλείς, οι οποίοι λάτρευαν τον θεό με την προσωνομία «επικούριος», δηλαδή βοηθός, συμπαραστάτης στον πόλεμο ή στην αρρώστια. Ο ναός ανεγέρθηκε περίπου το 420-410 π.Χ. σε σχέδια του Ικτίνου, του αρχιτέκτονα του Παρθενώνα. Αποτελεί ένα από τα καλύτερα σωζόμενα μνημεία της κλασικής αρχαιότητας και ήταν το πρώτο στην Ελλάδα που περιλήφθηκε στον κατάλογο με τα Μνημεία Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Unesco, το 1986.
- **Το σπίτι του Κολοκοτρώνη στο Λιμποβίσι** Ακατοίκητο είναι σήμερα αυτό το ιστορικό χωριό. Αλλά, παρ' όλα αυτά, δέχεται πλήθος επισκεπτών. Υπάρχει χώρος για ξεκούραση και πηγή με άφθονο νερό κοντά στο σπίτι του Κολοκοτρώνη.



• **Την «Αρκαδιανή» στο Ψάρι** Στο τρίγωνο Βυτίνα-Στεμνίτσα-Καρύταινα, στο χωριό Ψάρι του Δήμου Τρικολώνων, σ' έναν κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο 10 στρεμμάτων, ο επισκέπτης συναντά τον πολυχώρο που στεγάζει την «Αρκαδιανή». Η «Αρκαδιανή» αποτελεί ολοκληρωμένο κέντρο καταγραφής και έμπρακτης ανάδειξης των παραδοσιακών αρκαδικών γεύσεων. Μπορείτε να γευτείτε σπιτικές λικουδιές, αλλά και ν' αγοράσετε παραδοσιακά προϊόντα, φέρνοντας την αρκαδική παράδοση στο σπίτι σας και σε όσους αγαπάτε. Ιδιαίτερη πλούσια και σημαντική είναι η βιβλιοθήκη. Περιλαμβάνει συλλογή από 650 παλιά βιβλία μαγειρικής και εκατοντάδες έγγραφα-ντοκουμέντα μαγειρικής. Εκτός, όμως, από τα σπάνια βιβλία του 19ου αιώνα, η βιβλιοθήκη διαθέτει και 1.500 σύγχρονες εκδόσεις, όπου καταγράφεται η εξέλιξη της τέχνης της διατροφής στην Ελλάδα, με κοινό παρονομαστή τη μεσογειακή δίαιτα. Ο επισκέπτης μπορεί ν' αναζητήσει παλιές και νέες συνταγές, να θαυμάσει τον πλούτο της ελληνικής κουζίνας και να πλουτίσει τις γνώσεις του. Παράλληλα, μπορεί να επισκεφθεί τον χώρο όπου εκτίθενται σκευή, εργαλεία μαγειρικής και κουζίνα, από το 1900 και μετά. Αλατιέρες, αβγοθήκες, μπρίκια, φόρμες γλυκών, σφραγίδες για πρόσφορα μάζ φέρουν εικόνες από ένα όχι και τόσο μακρινό παρελθόν.

• **Το «Καφφενείο» του Περικλή στην Ζάτουνα** Γραμμένο με 2 «φ», κατά το ξενικό coffee, μιας και ο προπάππος του τωρινού ιδιοκτήτη το άνοιξε λίγο μετά το 1900, επιστρέφοντας από την ξενιτιά. Ένα παλιό κουρείο, με ξύλινους πάγκους και μια ξυλόσομπα στη μέση του χώρου, σερβίρει σήμερα τη νεολαία και κάθε λογής ταξιδιώτες, όπως παλιότερα τον εξόριστο Μίκη Θεοδωράκη. Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε το χειροποίητο παστέλι του Περικλή.

Πού να φάτε:

- Στην Καρκαλού, σ' ένα ήσυχο εξοχικό σημείο, θα βρείτε την ταβέρνα «Το λάθος».
- Στο χωριό Ψάρι θ' απολαύσετε καταπληκτικό σπιτικό φαγητό στο εστιατόριο της «Αρκαδιανής».
- Στο Ζυγοβίσι μην παραλείψετε να γευτείτε το κρέας στην ταβέρνα «το Αγνάντι».
- Στην ταβέρνα «Κουμπούρης», που βρίσκεται στο Λεβίδι.

Τι να ψωνίσετε:

- Παραδοσιακά ζυμαρικά από το μαγαζάκι της «Αρκαδιανής» στο χωριό Ψάρι.
- Παραδοσιακά σιροπιαστά γλυκά (και σε ατομική συσκευασία) από το εργαστήριο «Λούσιος» στην Δημητσάνα.
- Ελατίσιο μέλι από το «Καφφενείο» του Περικλή στην Ζάτουνα ή από τα μαγαζιά με τοπικά προϊόντα στην Βυτίνα.
- Ασημικά από τα κοσμηματοπωλεία της Στεμνίτσας.

Πού να πιείτε καφέ:

- Στο «3 λαλούν», στα πλακόστρωτα στενά ανηφοράκια της Δημητσάνας.
- Στο «Καφφενείο» του Περικλή στην Ζάτουνα.

Και για τους τολμηρούς:

- Ράφτινγκ και καγιάκ στον Λούσιο.
- Σκι και σνόουμπορντ στο Χιονοδρομικό Κέντρο Μαινάλου.

Γεύση και παράδοση

Πιστεύουμε πως ένα κομμάτι της ιστορίας κάθε τόπου είναι η παράδοση, ιδιαίτερα όταν έχει σχέση με τη διατροφή και την υγεία. Η αυτάρκεια ήταν το κύριο χαρακτηριστικό των νοικοκυριών στην Αρκαδία. Κάθε νοικοκυριό κάλυπτε τις ανάγκες του αφού εξασφάλιζε προϊόντα για όλο τον χρόνο. Σήμερα, μερικά από τα παραδοσιακά προϊόντα, που φτιάχνονται με αγνά υλικά και πολύ μεράκι, είναι ο τραχανάς, γλυκός ή ξινός, οι κυλοπίτες, τα λαζάνια, διάφορα γλυκίσματα, όπως οι δίπλες, οι τηγανίτες, ο χαλβάς, και πολλά άλλα.

Σκαλτσουνάκια

(υλικά για 100 τεμάχια)



Υλικά για τη γέμιση

- 1 κιλό καρύδι
- 1/4 του κιλού φρυγανιά τριμμένη
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο

Υλικά για το σιρόπι

- 600 γραμμάρια μέλι
- 250 γραμμάρια ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό

Υλικά για το φύλλο

- 1 κιλό αλεύρι (μισό σκληρό, μισό μαλακό)
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 φλιτζάνι του καφέ λάδι
- 1 φλιτζάνι του καφέ τσίπουρο
- 2 ποτήρια νερό

Ψήσιμο

Στους 170 βαθμούς για 20 λεπτά. Μετά το ψήσιμο τα ραντίζουμε με κανελόνερο και τα ζαχαρώνουμε.

Κοτόπουλο με μακαρόνια



Υλικά

- 1 κοτόπουλο μέτριο
- 4 ντομάτες ώριμες ή μια κουταλιά της σούπας πελτέ
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1/2 κούπα βούτυρο
- Αλάτι-πιπέρι-κανέλα
- 1/2 κιλό μακαρόνια
- Μυζήθρα τριμμένη

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε το κοτόπουλο, το κόβουμε σε μερίδες και το τσιγαρίζουμε με λίγο λάδι. Μόλις τσιγαριστεί, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και την ντομάτα, καθώς και το αλάτι, το πιπέρι και την κανέλα. Βάζουμε νερό στην κατσαρόλα να μισοσκεπάσει το κοτόπουλο. Το αφήνουμε να πάρει μια βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και το αφήνουμε να σιγοβράσει για δύο περίπου ώρες. Όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο, ετοιμάζουμε τα μακαρόνια και τα σερβίρουμε μαζί.



Links:

- <http://www.inarcadia.gr/>
- <http://domestic.trekking.gr/tharkadia.php>
- <http://www.xenones-arcadia.gr/>
- <http://www.mainalo.gr/>
- <http://www.mainalo-ski.gr/>
- <http://www.e-dimitsana.gr/>

Ευχαριστίες:

Ευχαριστούμε τον κ. Μάκη Παπούλια για τη θερμή φιλοξενία που μας επιφύλαξε κατά την επίσκεψή μας στον πολυχώρο «Αρκαδιανή». Επίσης, θέλουμε να ευχαριστήσουμε θερμά τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Αρκαδίας, και ιδιαίτερα τον κ. Θεόδωρο Αγγελόπουλο, για τις υπέροχες φωτογραφίες που κοσμοούν το αφιέρωμά μας στην Ορεινή Αρκαδία.



ActionAid: Ας βάλουμε τέλος στη φτώχεια. Μαζί.

Το περιοδικό Διατροφή health + wellness, αναγνωρίζοντας το έργο των εθελοντικών οργανώσεων, εγκαινιάζει μια νέα στήλη, στο πρώτο τεύχος του 2009, που συναντά τους εθελοντές εν δράσει. Ελάτε να τους γνωρίσουμε, να τους ακολουθήσουμε στα μονοπάτια της περιήγησής τους και να μοιραζόμαστε μαζί τους τη χαρά της προφοράς. Ας ακολουθήσουμε, λοιπόν, την Action Aid σε αυτό το ταξίδι!



Παιδιά στη Μοζαμβίκη
copyrights: Jenny Matthews/ ActionAid

Ένας κόσμος χωρίς φτώχεια και αδικία, όπου ο κάθε άνθρωπος θα έχει δικαίωμα σε μια ζωή με αξιοπρέπεια. Αυτό είναι το όραμα της ActionAid. Μπορεί να μοιάζει δύσκολο, ακατόρθωτο, όμως η ActionAid έχει διεθνώς 35 χρόνια πείρα και γνωρίζει ότι μπορεί να φέρει αλλαγές στη ζωή των πιο φτωχών και περιθωριοποιημένων ανθρώπων του κόσμου, δουλεύοντας μαζί τους.

Η ActionAid δεν επιβάλλει λύσεις. Συνεργαζόμαστε άμεσα με την κοινότητα όπου πραγματοποιούμε προγράμματα, και αποφασίζουμε μαζί ποιες είναι οι προτεραιότητες και πώς θα τις κατακτήσουμε. Είναι πολύ σημαντικό η κοινότητα να οικειοποιηθεί το έργο και να δουλέψει για να πραγματοποιηθεί. Διότι αφενός οι κάτοικοι εκπαιδεύονται, αφετέρου εξασφαλίζεται η βιωσιμότητα των προγραμμάτων ακόμα και όταν η ActionAid αποχωρήσει από την περιοχή.

Η ActionAid αντιμετωπίζει τη φτώχεια σφαιρικά και συγκεκριμένα. Για παράδειγμα, μπορεί σε μια περιοχή τα παιδιά να μην πηγαίνουν σχολείο. Έχει πια αποδειχτεί ότι δεν αρκεί απλώς να χτιστεί ένα κτίριο. Το πιο σημαντικό είναι οι μαθητές και οι δάσκαλοι να βρίσκονται σε αυτό. Έτσι, η ActionAid, σε συνεργασία με την κοινότητα και τις τοπικές οργανώσεις, θα χρηματοδοτήσει την κατασκευή του σχολείου, θα πιέσει την τοπική κυβέρνηση να στείλει δασκάλους και θα ζητήσει από τους γονείς να στείλουν τα παιδιά τους στο σχολείο.

Σε περίπτωση που η κυβέρνηση δεν ανταποκριθεί, θα προσπαθήσει να στελεχώσει το σχολείο με δασκάλους που θα εκπαιδευτούν ειδικά γι' αυτό τον σκοπό και θα προέρχονται από την κοινότητα. Σε περίπτωση που οι γονείς αρνηθούν να στείλουν τα παιδιά τους στο σχολείο, θα προσπαθήσει να καταπολεμήσει τις αιτίες αυτής της απόφασης. Συχνά, αυτά τα παιδιά πρέπει να δουλέψουν σκληρά ώστε να εξασφαλίσουν την τροφή τους. Έτσι, θα δώσει λύσεις, μέσω συνεταιρισμών, για παράδειγμα, προσφέροντας ευκαιρίες στις γυναίκες να εργαστούν, ώστε να έχουν εισόδημα, και θα πιέσει την κυβέρνηση να εξασφαλίσει ένα ζεστό γεύμα στα παιδιά που πηγαίνουν σχολείο.

Με αντίστοιχες μεθόδους αντιμετωπίζουμε και ζητήματα όπως η ανεπάρκεια τροφής. Η πείνα δεν αντιμετωπίζεται με φιλανθρωπία, διότι, όταν σταματήσει η αποστολή βοήθειας, επανέρχεται. Όπως αναφέρει ο κ. Γεράσιμος Κουβαράς, γενικός διευθυντής της ActionAid Ελλάδας, «το γεγονός ότι σχεδόν ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι πεινούν οφείλεται στην έλλειψη πολιτικής βούλησης. Ένα παιδί πεθαίνει από την πείνα κάθε έξι δευτερόλεπτα. Όμως υπάρχει αρκετή τροφή στον κόσμο για να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες όλων μας. Οι κυβερνήσεις ανά τον κόσμο, όμως, δεν έχουν θέσει ως βασική προτεραιότητα το σταμάτημα αυτής της τραγικής κατάστασης».

Για την εξασφάλιση επαρκούς τροφής στις κοινότητες όπου εργάζεται, η ActionAid συνεργάζεται με τους κατοίκους και τους εκπαιδεύει, ώστε οι ίδιοι να διεκδικήσουν το δικαίωμά τους στην τροφή, ώστε οι ίδιοι να εκπαιδευτούν και να στραφούν σε βιώσιμες πηγές εισοδήματος. Ταυτόχρονα, πιέζουμε τις πλούσιες χώρες να διεξάγουν εμπόριο με τις χώρες του Νότου, με δίκαιο τρόπο.

Η ActionAid χτίζει γέφυρες ανάμεσα στον Βορρά και τον Νότο, ανάμεσα στους κατοίκους των πλούσιων και των φτωχών χωρών. Πιστεύουμε ότι μαζί οι πολίτες του κόσμου έχουμε τη δύναμη να φέρουμε αλλαγές που θα βελτιώσουν τη ζωή μας. Έτσι, δίνουμε την ευκαιρία στους κατοίκους του Βορρά να βοηθήσουν την προσπάθειά μας στον Νότο.

Με το Πρόγραμμα Αναδοχής Παιδιού, 38.000 Έλληνες υποστηρίζουν 42 κοινότητες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Τα παιδιά που συμμετέχουν στο πρόγραμμα είναι εκπρόσωποι των κοινοτήτων τους. Επικοινωνούν με τους αναδόχους τους και οι ανάδοχοι λαμβάνουν αναφορές για την πρόοδο των προγραμμάτων δύο φορές τον χρόνο. Έτσι, μπορούν να βλέπουν τις αλλαγές που πραγματοποιούνται.

Ανοίγουν ένα «παράθυρο στον κόσμο» και έρχονται σε επαφή με τον τρόπο ζωής των ανθρώπων στις αναπτυσσόμενες χώρες, μαθαίνοντας για τις προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν. Μοιράζονται μαζί τους τις καθημερινές τους νίκες, γνωρίζοντας ότι και εκείνοι έχουν συμβάλει ουσιαστικά σε αυτές.

Αναδοχή Παιδιού, λοιπόν, δεν σημαίνει υιοθεσία, αλλά υποστήριξη της ευρύτερης περιοχής όπου ζει αυτό το παιδί, έτσι ώστε να επιτευχθούν μόνιμες βελτιώσεις στην ποιότητα της ζωής όλων των κατοίκων. «Μέχρι πριν από λίγο καιρό δεν πίστευα ότι θα μπορούσα να πάω κι εγώ σχολείο, αφού ο πατέρας μου δεν είχε χρήματα για να πληρώσει. Τότε, η ActionAid είχε αρχίσει να χτίζει το δικό της σχολείο στο χωριό μου, και ο πατέρας μου αποφάσισε να με γράψει εκεί. Τώρα πηγαίνω στην πρώτη τάξη του δημοτικού. Έχω κάνει φίλους και πολλές φορές διαβάζουμε παρέα», μας λέει ο εννιάχρονος Ρινού από το Μπαγκλαντές.

Επιπλέον, μέσω της εκστρατείας της ActionAid «Πες Όχι στην Πείνα», οι Έλληνες πολίτες έχουν την ευκαιρία να πιέσουν την ελληνική κυβέρνηση ώστε να ανταποκριθεί στις δεσμεύσεις της προς τον Νότο. Έτσι, γινόμαστε όλοι σύμμαχοι στον αγώνα μας κατά της φτώχειας και υπέρ μιας ζωής με αξιοπρέπεια για όλους. Αυτό είναι δικαίωμα όλων των ανθρώπων.

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες για το πώς μπορείτε να υποστηρίξετε την ActionAid στο www.actionaid.gr ή τηλεφωνήστε στο 210 9212321.



Η Anita κρατάει ένα δοχείο με νερό μπροστά σε βρύση στο χωριό Bhaturia της Ινδίας.
copyrights: Liba Taylor/ ActionAid

act!onaid
Ας δώσουμε τέλος στη φτώχεια, μαζί.



Καφεΐνη: όσα χρειάζεται να γνωρίζετε

Μαργαρίτα Οκτωράτου
διαιτολόγος-διατροφολόγος

Η καφεΐνη είναι αλκαλοειδές της ξανθίνης και βρίσκεται στους καρπούς, στα φύλλα ή στα φρούτα, σε περισσότερα από 60 φυτά. Μεταξύ αυτών, περιλαμβάνονται οι σπόροι του καφέ και του κακάο, τα φύλλα τσαγιού, οι καρποί guarana και κόλα. Επίσης, συχνά προστίθεται σε ροφήματα, σε τρόφιμα και σε ορισμένα φάρμακα (π.χ., αναλγητικά).

Πίνακας 1

Μέση περιεκτικότητα σε καφεΐνη διάφορων προϊόντων ανά 100 ml ή ανά φλιτζάνι

ΠΡΟΪΟΝ	mg Καφεΐνης
Καφές φίλτρου	85 mg/φλιτζάνι 190 ml
Καφές στιγμιαίος	75 mg/φλιτζάνι 190 ml
Τσάι	50 mg/φλιτζάνι 190 ml
Ενεργειακά ποτά (με πρόσθετη καφεΐνη ή γκουαράν)	28-87 mg/ποτήρι 250 ml
Κακάο ρόφημα	16 mg/ποτήρι
Αναψυκτικό τύπου cola	30 mg/ποτήρι 250 ml
Σοκολάτα μαύρη	5,5-35,5 mg/κομμάτι 50 g

Δράση, μεταβολισμός και ευαισθησία στην καφεΐνη.

Η καφεΐνη είναι ήπιο διεγερτικό του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ανταγωνίζεται την αδενosίνη, μια χημική ουσία-αγγελιοφόρο, η οποία, μεταξύ άλλων, ελέγχει τις καταστάσεις διεγερσης και ύπνου). Αυτή η επίδρασή της είναι προσωρινή και εξαρτάται από την ευαισθησία και τη συχνότητα κατανάλωσης. Ο μέσος χρόνος ημιζωής της είναι 4 ώρες (μεταξύ 2-10 ωρών), ενώ η εγκυμοσύνη επιβραδύνει τον ρυθμό με τον οποίον μεταβολίζεται. Επιπλέον, τα άτομα διαφέρουν ως προς την ευαισθησία τους στην καφεΐνη, ανάλογα με την προσλαμβανόμενη ποσότητα, τη συχνότητα κατανάλωσης, τον μεταβολισμό της και τη γενετική του προδιάθεση. Η συχνή κατανάλωσή της αυξάνει την ανοχή και μειώνει τις φυσιολογικές επιδράσεις της.

Καφεΐνη και υγεία

Οι περισσότερες μελέτες που αφορούν την καφεΐνη και την υγεία βασίζονται στον καφέ και λιγότερο στο τσάι, γεγονός που συχνά δυσχεραίνει τη διάκριση της επίδρασης αποκλειστικά και μόνο της καφεΐνης. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Ιατρική Εταιρεία, η μέτρια πρόσληψη καφεΐνης (περίπου 300 mg) δεν προκαλεί ανησυχία σχετικά με την υγεία, υπό την προϋπόθεση ότι οι άλλες συνθήκες του τρόπου ζωής (διατροφή, κατανάλωση οινοπνεύματος, κάπνισμα και άσκηση) είναι υγιεινές.

Συχνά αναφέρεται ότι η καφεΐνη έχει ήπια διουρητική δράση. Είναι γεγονός, όμως, με βάση τα έως τώρα δεδομένα, ότι αυτή η επίδραση είναι πρόσκαιρη και δεν μπορεί να οδηγήσει σε συσσωρευμένη απώλεια νερού από το σώμα. Σύμφωνα, μάλιστα, με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (2004), «τα καφεϊνούχα υγρά και αναψυκτικά μπορούν να συνεισφέρουν στην καθημερινή ενυδάτωση του οργανισμού, ακριβώς όπως και τα ροφήματα που δεν περιέχουν καφεΐνη».

Η εθιστική δράση της καφεΐνης έχει αποτελέσει συχνά αντικείμενο αντιπαράθεσης. Σύμφωνα, ωστόσο, με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η καφεΐνη δεν είναι εθιστική και, αναμφίβολα, η έλλειψή της δεν συγκρίνεται με τα κοινωνικά και ψυχολογικά συμπτώματα που προκαλούν το αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή το τσιγάρο.

Επιπλέον, η καφεΐνη δεν φαίνεται να σχετίζεται με την αύξηση των επιπέδων της ολικής και LDL-χοληστερόλης (ιδιότητα που μάλλον οφείλεται στα διτερπένια, που περιέχονται σε κάποιες ποικιλίες κόκκων καφέ και αφαιρούνται με το φιλτράρισμα), ούτε με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης των υγιών ατόμων. Εξαίρεση φαίνεται να αποτελούν όσοι δεν είναι συνηθισμένοι στην καφεΐνη και όσοι καταναλώνουν υψηλές ποσότητες. Στα άτομα που έχουν υπέρταση ή άλλους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά, συστήνεται η κατανάλωσή της με μέτρο.

Σε ό,τι αφορά τη σχέση της με την οστεοπόρωση, κάποιες μελέτες έχουν συσχετίσει την καφεΐνη με αυξημένη απέκκριση ασβεστίου. Παρ' όλα αυτά, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η καφεΐνη δεν επηρεάζει σημαντικά την απορρόφηση ή την απέκκριση ασβεστίου, ειδικά στις γυναίκες που προσλαμβάνουν επαρκείς πο-

σότητες, μέσω της καθημερινής διατροφής, κάτι που αποτελεί και το κλειδί για την πρόληψη της νόσου.

Σύμφωνα, τέλος, με τις τελευταίες διατροφικές οδηγίες της Αμερικανικής Κοινότητας για τον καρκίνο, «τα περισσότερα στοιχεία συγκλίνουν στο ότι η συχνή κατανάλωση καφέ ή/και τσαγιού δεν έχει καμία ιδιαίτερη σχέση με τον κίνδυνο καρκίνου σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος», γεγονός με το οποίο συμφώνησε η Εθνική Ακαδημία Επιστημών των Ηνωμένων Πολιτειών.

Από την άλλη, σύμφωνα με κάποια στοιχεία, η κατανάλωση καφέ μπορεί να λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στην ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ, αλλά και ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου και του ήπατος. Χρειάζονται περαιτέρω μελέτες πριν διατυπωθούν συμπεράσματα.

Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπόψη τα έως τώρα δεδομένα και τις συστάσεις των αρμόδιων φορέων, φαίνεται ότι η κατανάλωση των αγαπημένων πηγών καφεΐνης μπορεί να γίνεται άφοβα, πάντοτε όμως με μέτρο και ιδανικά στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

Βιβλιογραφία

- American Cancer Society Medical and Scientific Committee, «Guidelines on diet, nutrition and cancer», *Cancer J. for Clinicians*, 41(6): 334-8, 1996.
- Higdon J. et al (2006), «Coffee and health: a review of recent human research», *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 46(2): 101-23
- Fredholm B. et al (1999), «Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use», *Pharmacological Review* 51, 1: 83-133
- Myers M. G. (2004), «Effect of Caffeine on Blood Pressure Beyond the Laboratory», *Hypertension* 43: 724-5
- (Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, Institute of Medicine, 2005)
- López-García L. et al (2006), «Coffee Consumption and Coronary Heart Disease in Men and Women: A Prospective Cohort Study», *Circulation* 113: 2045-53
- Cornelis M. C. and El-Sohehy A. (2007), «Coffee, caffeine and coronary heart disease», *Current Opinion in Lipidology* 18(1): 13-9
- Storey ML, Forshee RA, Anderson PA, «Associations of adequate intake of calcium with diet, beverage consumption, and demographic characteristics among children and adolescents», *J Am Coll Nutr.* 2004 Feb; 23(1): 18-33



Τραχανάς

Σοφία Μπάμπου
διαιτολόγος-διατροφολόγος
wellfare@otenet.gr



Στα μακρινά χρόνια, κάπου στα βόρεια της Ανατολής, ένας πασάς μαζί με τον ακόλουθό του μεταμφιέστηκαν σε χωρικούς για να γιορτάσουν το Ραμαζάνι, όπως ο απλός λαός. Συμφώνησαν ότι, με τη δύση του ήλιου, θα έμπαιναν στο πρώτο σπίτι που θα συναντούσαν και θα κατέλυαν τη νηστεία, σύμφωνα με το έθιμο.

Πράγματι, μετά τη δύση του ηλίου και τη διακοπή της νηστείας, χτύπησαν την πόρτα ενός φτωχικού σπιτιού. Ο ταπεινός οικοδεσπότης τους καλωσόρισε, χωρίς να γνωρίζει ότι επρόκειτο να φιλέψει έναν άρχοντα...



...πάνω στο τραπέζι βρισκόταν ένα βαθύ πιάτο γεμάτο με μια μυρωδάτη σούπα, που έμοιαζε με κυλό. Μόλις δοκίμασαν τη σούπα, έμειναν έκπληκτοι από τη νοστιμιά της. «Πασά μου», αναφώνησε ο ακόλουθος, «δεν έχω ξαναφάει τόσο νόστιμη σούπα!» Ο οικοδεσπότης αμέσως πετάχτηκε από τη θέση του και υποκλίθηκε λέγοντας: «Πασά μου, ήρθες σε φτωχικό σπίτι, γι' αυτό και τρως τη σούπα του φτωχού, τη σούπα του νταρχανέ!»

Από τότε, μπορεί να άλλαξε το όνομα της σούπας από νταρχανέ σε τραχανάς, αλλά δεν παύει να είναι μία από τις αγαπημένες σούπες των λαών της Βαλκανικής και της Μέσης Ανατολής. Όσο για το ελληνικό τραχανάς, ενδέχεται να προέρχεται από το τραγανός, τραχύς. Παρά τις διάφορες ετυμολογικές ερμηνείες, ο τραχανάς είναι ένα από τα αρχαιότερα ζυμαρικά που, ως γνωστόν, ανακαλύφθηκαν από τους Άραβες. Η παρασκευή αυτού του ζυμαρικού αποσκοπούσε κυρίως στη συντήρηση του γάλακτος. Ειδικά για τους βοσκούς που μετακινούνταν συνέχεια, η σούπα τραχανά αποτελούσε ένα πολύ εύκολο και θρεπτικό γεύμα.

Τα βασικά είδη τραχανά είναι δύο: ο ξινός και ο γλυκός. Ο ξινός τραχανάς είναι ζύμη από αλεύρι και γιασούρτι. Ο γλυκός τραχανάς γίνεται με γάλα και σιτάρι, και η παρασκευή του είναι πολύπλοκη. Ο τραχανάς είναι καλή πηγή πρωτεϊνών, ασβεστίου και βιταμινών του συμπλέγματος Β. Τα περισσότερα είδη τραχανά περιέχουν προβιοτικούς μικροοργανισμούς, καθώς υφίστανται ζύμωση. Είναι εύπεπτος, ωφελεί στην καλή λειτουργία του εντέρου και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, κάρη στο ασβέστιο που περιέχει, βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη των οστών και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, ειδικά όταν τον βράζουμε μαζί με γάλα.

Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλές παραλλαγές για την παρασκευή του τραχανά. Στα χωριά των Γρεβενών, και στα περισσότερα χωριά της δυτικής Μακεδονίας, μέλημα κάθε νοικοκυράς, πριν μπει το καλοκαίρι, ήταν να φροντίσει την τροφοδοσία (κουμπάνια) της οικογένειας για τον χειμώνα. Παλιά, ο γλυκός τραχανάς απαιτούσε μεγάλο κόπο να φτιαχτεί.

Τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, η κάθε οικογένεια, αφού μάζευε το δικό της σιτάρι, το καθάριζε σχολαστικά και το έπλενε. Εν συνεχεία, ανάβανε φωτιά και το βράζανε σε μεγάλα καζάνια. Μόλις στέγνωνε, το λιθαριάζανε (= σπάζανε). Σε πολλά σπιτικά των χωριών μας βρίσκονται ακόμα τα δύο λιθάκια. Το πάνω λιθάρι είχε μία τρύπα στο κέντρο, όπου τοποθετούσαν ένα ξύλο και με αυτό το γυρνούσαν για να σπάσουν το σιτάρι.

Για την παρασκευή του τραχανά χρησιμοποιούσαν πρόβριο γάλα, επειδή ήταν πιο παχύ και θρεπτικό (μπορεί, όμως, να γίνει και με αγελαδινό). Τα πρόβρια έπρεπε να αρμεχθούν πριν μαρκαλιστούν (γονιμοποιηθούν), γιατί διαφορετικά το γάλα μυρίζει. Μέχρι να φτιάξουν τον τραχανά, κρατούσαν χωριστά τα αρσενικά με τα θηλυκά πρόβρια. Εκείνο τον καιρό που δεν υπήρχαν ψυγεία και ανέσεις, ο άνθρωπος για να συντηρηθεί έπρεπε να τα σκέφτεται όλα και να συνεργάζεται με τη φύση. Έτσι, για να γίνει ο τραχανάς χρειαζόταν να συνδυαστεί η καλύτερη ποιότητα γάλακτος με τις ιδανικές καιρικές συνθήκες.

Μετά το άρμεγμα, έβραζαν το γάλα και το έριχναν καυτό πάνω στο σπασμένο σιτάρι σε μια μεγάλη σκάφη, μέχρι να μπουκνίσει (= να

τραβήξει όλο το γάλα). Εν συνέχεια, άπλωναν κομμάτια-κομμάτια το σιτάρι σ' ένα μεγάλο βαμβακερό τραπεζομάντιλο, και το άφηναν εκεί για μία μέρα, για να φύγει η υγρασία. Την άλλη μέρα έπαιρναν το κόσκινο, το αναποδογύριζαν και βάζανε μέσα τα κομμάτια και τα τρίβανε.

Το κόσκινο για τον τραχανά πάει από γενιά σε γενιά, και σήμερα είναι δυσεύρετο, γιατί είναι ειδικής κατασκευής. Ο τριμμένος τραχανάς απλωνόταν σε σκιερό μέρος, σε σεντόνια, συνήθως πάνω στα κρεβάτια του σπιτιού. Αφηνόταν εκεί τρεις μέρες και μετά απλωνόταν για μία μέρα στον ήλιο. Έπρεπε να στεγνώσει πολύ καλά, γιατί αλλιώς θα σαράκιζε (= μούχλιαζε). Μετά το στέγνωμα, τον μάζεψαν σε πάνινες σακούλες και τις έβαζαν στις αποθήκες.

Τον χειμώνα, κάθε πρωί, μαγείρευαν τραχανά και τον έδιναν στα παιδιά για να είναι γερά. Το γεύμα αυτό θα τους κρατούσε μέχρι να πάνε περπατώντας στο σχολείο, που ήταν συνήθως πολύ μακριά. Τραχανά έτρωγε όλη η οικογένεια από το γκιβέτσι, ένα ειδικό ταψί για τον τραχανά. Τον έβραζαν «ουδεκεί» και τον έτρωγαν. Επειδή είναι πολύ θρεπτικός, είναι το πρώτο γεύμα που ακόμα και σήμερα προσφέρεται στα μωρά μετά τον όγδοο μήνα.

Στις μέρες μας, ο Συνεταιρισμός Γυναικών Αγίου Γεωργίου Γρεβενών είναι ο μοναδικός συνεταιρισμός που παρασκευάζει στο εργαστήρι του τον τραχανά με τον παραδοσιακό τρόπο. Η παρασκευή του στηρίζεται σε σπιτικές συνταγές. Χρησιμοποιούν μονάχα αγνές πρώτες ύλες, που προμηθεύονται από τοπικούς παραγωγούς. Στην ίδια φιλοσοφία κινείται και το μοναδικό προϊόν του τόπου: ο τραχανάς με βάση το μανιτάρι, που παρασκευάζεται σε ειδικά εργαστήρια στην πόλη των Γρεβενών. Ό,τι πρέπει για τη σύγχρονη νοικοκυρά που δεν έχει χρόνο για να τον φτιάξει.

Εφόσον προμηθευτείτε τον τραχανά, μπορείτε να τον μαγειρέψετε σαν σούπα ή σαν τραχανόπιτα. Δένει υπέροχα με το κοτόπουλο, το κρέας και τα μανιτάρια. Μπορεί να γίνει πολύ ωραία σούπα, όταν τον βράζουμε με γάλα ή σε ζωμό που προηγουμένως έχουμε βράσει μοσχαρίσια κόκαλα. Μην διστάσετε να τον χρησιμοποιήσετε σαν γέμιση στην κρεατόπιτα, τη χορτόπιτα και τα γεμιστά, γιατί απορροφά τα υγρά και δίνει νοστιμιά.

Τραχανόπιτα (από την κα Τριανταφυλλιά Τσιακμάκη)

Υλικά

800 γραμμάρια γλυκό τραχανά
1 πιάτο τριμμένη φέτα Γρεβενών
2 κουταλιές φρέσκο βούτυρο
7 κούπες νερό
1 κουταλάκι σόδα (για να σκροπάει, δηλαδή να τρίβεται, για να μην γίνει λαπάς)
1 κουταλάκι αλάτι
Ελαιόλαδο για το λάδωμα του ταψιού

Εκτέλεση

- Βράζουμε το νερό και προσθέτουμε το αλάτι, το βούτυρο και μετά τον τραχανά. Αφού πάρει βράση, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το τυρί και ανακατεύουμε.
- Αφήνουμε περίπου 5 λεπτά το μείγμα να σταθεί και λαδώνουμε το ταψί. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και το σιάζουμε με το κουτάλι.
- Το ραντίζουμε με λίγο λάδι και φέτα τριμμένη, και το ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 35 με 40 λεπτά.

Η παραδοσιακή γρεβενιώτικη τραχανόπιτα γίνεται με τσιγαρίδες (κομμάτια λίπους από οικόσιτο γουρούνι) και λίγδα. Δεν είναι η καλύτερη επιλογή για δίαιτα, αλλά αξίζει να την δοκιμάσετε αν βρεθείτε στα μέρη μας. Μια άλλη παραλλαγή είναι η γλυκιά τραχανόπιτα, που γίνεται όπως η κανονική, μόνο που στη θέση του τυριού βάζουμε σιρόπι (4 ποτήρια ζάχαρη και 3 νερό, για να δέσει), βανίλια και προαιρετικά, κανέλα ή γαρύφαλλο.

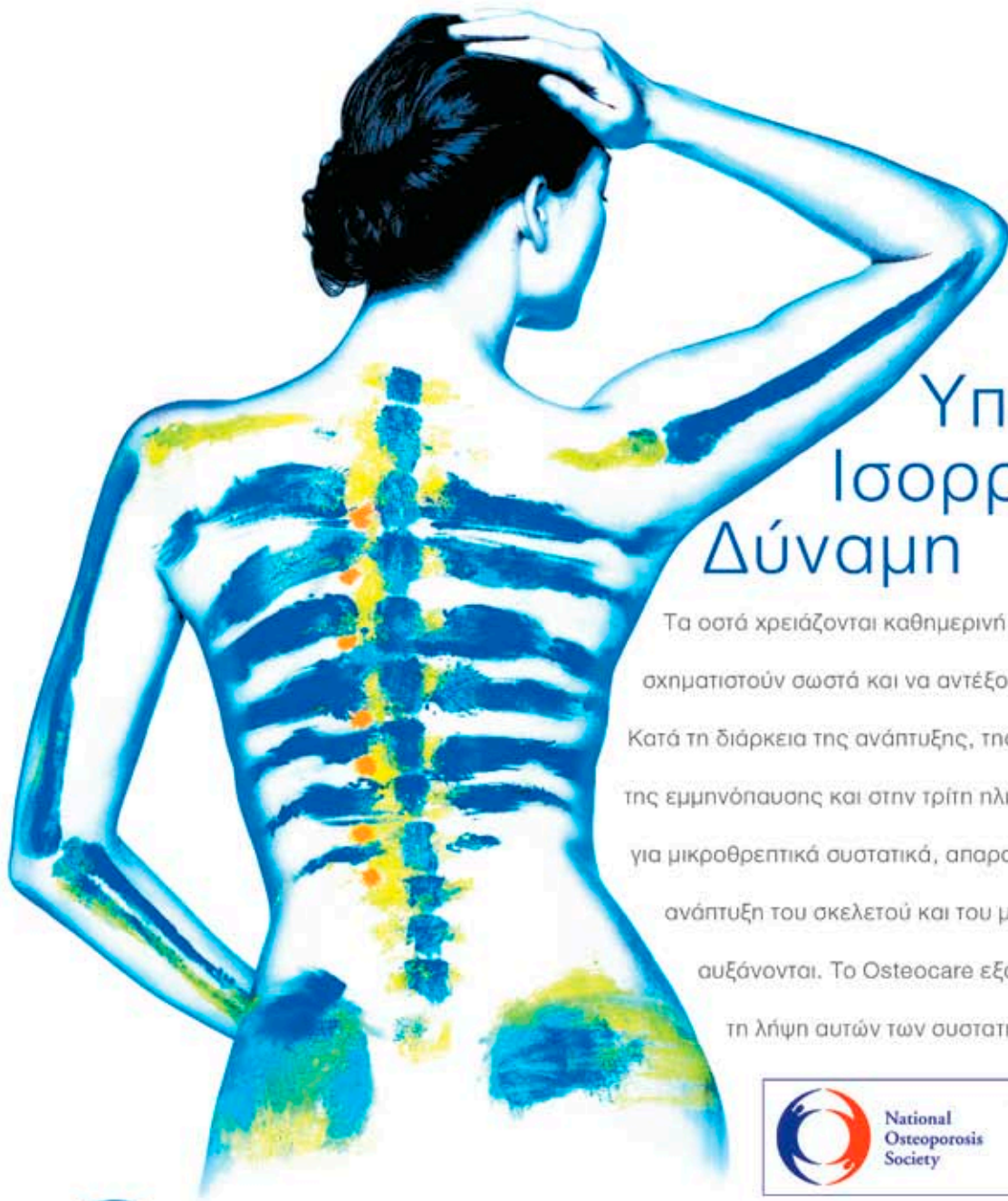
Κρεατόπιτα με τραχανά (από τη μαμά Μαφία!)

Υλικά

Για τη γέμιση
1 κιλό ψιλοκομμένο χοιρινό κρέας
2 χοντρά πράσα
3/4 κούπας γλυκό τραχανά
Αλάτι, πιπέρι και κόκκινο πιπέρι
Ελαιόλαδο για το σοτάρισμα
Για τη ζύμη
4 κούπες αλεύρι
2 κούπες χλιαρό νερό
1 κουταλιά λάδι
1 κουταλάκι αλάτι
1 κουταλάκι ζάχαρη
1 κούπα ελαιόλαδο και 1 κούπα βούτυρο
για το ράντισμα των φύλλων

Εκτέλεση

- Ετοιμάζουμε τη ζύμη: Σε μια λεκάνη βάζουμε το αλεύρι και ανοίγουμε μια λακκούβα στη μέση. Ρίχνουμε μέσα όλα τα υλικά, εκτός από το νερό, το οποίο το ρίχνουμε λίγο λίγο για να γίνει μαλακή η ζύμη. Την ζυμώνουμε και την αφήνουμε στο ψυγείο για μισή ώρα.
- Χωρίζουμε τη ζύμη σε κομμάτια όσο ένα καρύδι. Τ' ανοίγουμε με τα δάχτυλά μας σε μικρά φύλλα, τα ενώνουμε ανά δύο με λίγο βούτυρο και ανοίγουμε με τον πλάστη 8 φύλλα.
- Ετοιμάζουμε τη γέμιση: Σωτάρουμε τα πράσα με το χοιρινό και μετά προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά μαζί μ' ένα ποτήρι νερό και τ' αφήνουμε μέχρι να «πιουν» το νερό.
- Στρώνουμε στον πάτο του ταψιού τα τρία φύλλα και ραντίζουμε ανά ένα με το μείγμα από το λάδι και το βούτυρο. Απλώνουμε τη μισή γέμιση και σκεπάζουμε μ' ένα ακόμα φύλλο. Το ραντίζουμε με το μείγμα από το λάδι και το βούτυρο, και σκεπάζουμε ξανά μ' ένα φύλλο.
- Απλώνουμε την υπόλοιπη γέμιση και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα τρία φύλλα, κατά τον ίδιο τρόπο.
- Αλείφουμε την πίτα με βούτυρο και λίγο νερό, και την ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μία περίπου ώρα.



Υποστήριξη Ισορροπία Δύναμη

Τα οστά χρειάζονται καθημερινή φροντίδα σε κάθε ηλικία για να σχηματιστούν σωστά και να αντέξουν στη φθορά του χρόνου. Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, της εγκυμοσύνης, του θηλασμού, της εμμηνόπαυσης και στην τρίτη ηλικία οι ανάγκες του οργανισμού για μικροθρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για την φυσιολογική ανάπτυξη του σκελετού και του μεταβολισμού των οστών, αυξάνονται. Το Osteocare εξασφαλίζει σε κάθε περίπτωση τη λήψη αυτών των συστατικών στις ποσότητες που πρέπει.



National
Osteoporosis
Society

Υποστηρικτής του Βρετανικού
Εθνικού Οργανισμού Οστεοπόρωσης

Osteocare® Για γερά οστά μόνο ασβέστιο δεν αρκεί

ΑΡ. ΠΡΩΤ. ΓΝΩΣΤ. ΕΘΦ: 14173/15.04.2002



Σιρόπι - Αναβράζοντα δισκία - Ταμπλέτες

Britain's
N°1
FORMULA
FOR BONE
HEALTH

Το Osteocare παρέχει καθημερινά στο οργανισμό 800mg στοιχειακού Ασβεστίου και 300mg Μαγνησίου για σωστή δόμηση και προστασία από απώλειες τις οστικής μάζας. Επιπλέον, παρέχει Βιταμίνη D και Ψευδάργυρο απαραίτητα συστατικά για την απορρόφηση, τον μεταβολισμό και την αποθήκευση του ασβεστίου στα οστά.

Το Osteocare δεν περιέχει γαλακτοκομικά, τεχνητά χρώματα, συντηρητικά, γλουτένη ή λακτόζη, αλάτι ή μαγιά, βαρέα μέταλλα. Δεν έχουν γίνει πειράματα σε ζώα.

VITABIOTICS
WHERE NATURE MEETS SCIENCE

PANAX
φυσικά προϊόντα υγείας

Δ. Ντούνη & Σία Ο.Ε.: Ιωνίας 24, Τ.Κ.: 174 56, Άλιμος, Τηλ.: 210 9941451, Fax: 210 9952265, email: douni@otenet.gr

ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ... ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Επιμέλεια:

Γιώτα Καρακασίδου

karakasidou_giota@yahoo.gr

και Βασιλική Καρασμάνογλου

vasokarasmanoglou@yahoo.gr

διαιτολόγοι-διατροφολόγοι



Σαλάτα σπανάκι με σουσάμι

Ενισχύστε το επίπεδο σιδήρου στον οργανισμό σας, χρησιμοποιώντας συνδυασμούς λαχανικών. Το σπανάκι σας χαρίζει υψηλή συγκέντρωση σιδήρου μαζί με φολικό οξύ και, σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C της πιπεριάς, επιτυγχάνεται η μέγιστη απορρόφησή τους.

Υλικά

- 200 γραμμάρια σπανάκι
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 2-3 πιπεριές σε διάφορα χρώματα
- 1 καρότο
- Κάππαρη
- 1 κουταλάκι σουσάμι
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο
- Αλάτι

Σαλάτα με μαϊντανό και φράουλες

Υλικά

- 1 ρίζα μαρούλι
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 ματσάκι δυόσμο
- 4 φρέσκα κρεμμύδια
- 200 γραμμάρια φράουλες
- 2 μεγάλες, ώριμες ντομάτες, κομμένες σε κύβους
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Λεμόνι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο



Dressing για σαλάτα με γιαούρτι

Κάνε τη σαλάτα σου μαγική. Χρειάζεσαι:

- 1 γιαούρτι στραγγιστό με λιπαρά μέχρι 2%
- Μία κουταλιά ελαιόλαδο και
- Μία από τις ακόλουθες παραλλαγές:
 - ένα κουταλάκι του γλυκού αρωματικό ξίδι, κατά προτίμηση μπαλσάμικο
 - ένα κουταλάκι μουστάρδα
 - μία κουταλιά της σούπας πατέ ελιάς
 - συνδυασμούς αυτών, όπως μουστάρδα και πατέ ελιάς.

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τα υλικά, προσθέτοντας ελάχιστο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι ή λίγη πάπρικα, και έχουμε ένα απίθανο dressing. Μπορείτε να το ανακατέψετε με δύο φλιτζάνια ψιλοκομμένη σαλάτα λάχανο και άλλα ψιλοκομμένα λαχανικά, και τα γαρνίρετε με δύο ψιλοκομμένα καρύδια και, αν θέλετε, με ένα κουταλάκι καβουρντισμένο σουσάμι.



Σαλάτα χειμερινή πανδαισία

Υλικά για 4 μερίδες

- 150 γραμμάρια βρασμένες φακές
- 100 γραμμάρια βρασμένα ρεβίθια
- 100 γραμμάρια μουσκεμένο πλιγούρι ή κους-κους
- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 50 γραμμάρια ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά
- 50 γραμμάρια ψιλοκομμένη πράσινη πιπεριά
- Μικρό ματσάκι μαϊντανό
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, προαιρετικά κόλιανδρο, φρέσκο ή σπασμένο σε κόκκους

Μαγειρεύοντας ψάρια

Τα ψάρια, εκτός από την εξαιρετική γεύση που δίνουν στο φαγητό, είναι πολύτιμος σύμμαχος του ανοσοποιητικού μας συστήματος, διότι περιέχουν το αντιοξειδωτικό σελήνιο, το οποίο βοηθάει το κυκλοφορικό και συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Παράλληλα, περιέχουν ω 3 και ω 6 λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν παρόμοιο ρόλο και συνδράμουν στην αντιμετώπιση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.



Φιλέτο ψαριού με σάλτσα σκόρδου και δυόσμου

Υλικά για 4 άτομα

- 1 κιλό ψάρι
- 1/2 φρέσκια καυτερή πιπερίτσα
- 2 πράσινες πιπεριές
- 2 κόκκινες πιπεριές
- 2-3 καρότα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 ματσάκι δυόσμο
- Φρέσκο χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό

Εκτέλεση

Πρώτα ετοιμάζετε τη σάλτσα. Ψιλοκόβετε τις πιπεριές, τα καρότα, το σκόρδο, τον δυόσμο, τον μαϊντανό και τα αναμειγνύετε με τον χυμό λεμονιού και το λάδι. Προσθέτετε λίγο αλάτι και ανακατεύετε. Εν συνεχεία, πλένετε το ψάρι και το βάζετε να βράσει με λίγο αλάτι, πιπέρι και ντομάτα. Πέντε λεπτά πριν σβήσετε το φαγητό, ρίχνετε και τη σάλτσα, την οποία έχετε ετοιμάσει. Σερβίρετε το ψάρι ζεστό.

Γαύρος σαγανάκι με μουστάρδα

Υλικά για 2 μερίδες

- 1/2 κιλό γαύρο
- 2 κουταλάκια σκόνη μουστάρδας
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- Ρίγανη
- Μαϊντανό
- 1 πιπεριά
- Τον χυμό ενός λεμονιού
- 2 κουταλιές λάδι



Εκτέλεση

Πλένετε και καθαρίζετε τον γαύρο. Σ' ένα τηγάνι ρίχνετε ένα ποτήρι νερό, τη μουστάρδα, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τον μαϊντανό και την πιπεριά, και τα αφήνετε να βράσουν για 5 λεπτά. Εν συνεχεία, προσθέτετε τον γαύρο και όλα αυτά τα σκεπάζετε μ' ένα καπάκι. Τα αφήνετε να βράσουν για 20 λεπτά. Στο τέλος, προσθέτετε το λάδι και τον χυμό λεμονιού.

«Τι καλό θα μαγειρέψεις... σήμερα, μαμά;»

Με την υπογραφή της Επιστημονικής Ομάδας «διατροφή»

10 εκδόσεις σε 5 χρόνια

Με προτάσεις και λύσεις για την καθημερινή διατροφή της οικογένειας και με υποδείγματα εβδομαδιαίων μενού για κάθε ηλικία, τα οποία συνοδεύονται από τις αντίστοιχες παραδοσιακές συνταγές.

Το υπογράφουν οι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι, Ευάγγελος Ζουμπανέας και Μανώλης Μανωλαράκης. Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.





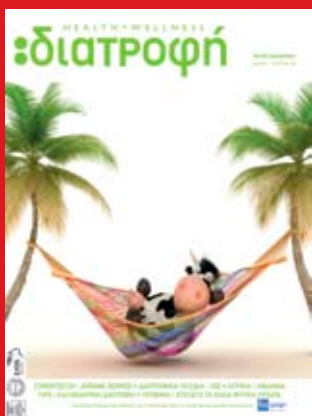
HEALTH+WELLNESS
διατροφή

www.diatrofimagazine.gr

www.diatrofi.gr

210.000*
αναγνώστες

*πηγή: FOCUS BARI Μάρτιος - Σεπτέμβριος 2008



Επισκεφτείτε τώρα τις ανανεωμένες ηλεκτρονικές διευθύνσεις του περιοδικού ΔΙΑΤΡΟΦΗ «health & wellness», και χορτάστε από πληροφορίες που σχετίζονται με τη διατροφή, την υγεία και την ευεξία. Διαβάστε το περιοδικό ηλεκτρονικά, ενημερωθείτε για θέματα διατροφής, ακολουθήστε χρήσιμα tips των αγαπημένων σας διαιτολόγων, μάθετε χρήσιμες πληροφορίες για τη διανομή του και γίνετε συνδρομητές για να το παραλαμβάνετε στο σπίτι σας.

Επίσης, μπορείτε να βρείτε τις καλύτερες συνταγές του μήνα, όπως τις προτείνουν οι διαιτολόγοι της επιστημονικής ομάδας «διατροφή», και, τέλος, ανακαλύψτε τις παραδοσιακές συνταγές της Ελλάδας μέσα από τα διατροφικά ταξίδια μας.

...και άλλα σημαντικά



Η μέλισσα... στον χάρτη της Ελλάδας

Δημήτρης Α. Σελιανάκης

πρόεδρος του Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας

Η Ελλάδα από τα πανάρχαια χρόνια είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη μέλισσα. Οι αναφορές στο πιο ωφέλιμο από τα έντομα είναι αναρίθμητες σε όλες τις πηγές, είτε αυτές αφορούν την αρχαιότητα, είτε τους μετέπειτα χρόνους, και το ίδιο ισχύει στις μέρες μας.

Συγγραφείς έχουν γράψει γι' αυτήν, γιατροί έχουν επισημάνει τη θεραπευτική δράση των προϊόντων της, φαρμακοποιοί έχουν καταγράψει συνταγές με τις πρώτες ύλες που μας δίνει, δάσκαλοι και φιλόσοφοι την έχουν χρησιμοποιήσει ως παράδειγμα, κυβερνήσεις την έχουν απεικονίσει στα νομίσματα των χωρών τους και ο λαός την αναφέρει στα γνωμικά του. Ο κατάλογος θα ήταν πολύ μακρύς αν κανείς επιχειρούσε να απαριθμήσει όλες τις περιπτώσεις.

Αλλά και στην καθημερινότητά του ο Έλληνας ήταν ανέκαθεν δεμένος με τη μέλισσα. Η ενασχόληση με τη μελισσοκομία εντοπίζεται στην ελληνική μυθολογία, όταν ο Αρισταίος, ο γιος του Απόλλωνα και της νύμφης Κυρήνης, δίδαξε στους ανθρώπους πώς να διαχειρίζονται τα αγαθά του μελισσιού.

Έκτοτε, το μέλι βρήκε τη θέση του σε κάθε ελληνικό σπίτι, η μέλισσα τη θέση της στην καρδιά μας, και οι δεσμοί αυτοί βρήκαν και άλλο ένα –πολύ ενδιαφέρον– πεδίο έκφρασης: τα τοπωνύμια.

Χωριά και πόλεις, βουνά και κάμποι βαφτίστηκαν με ονόματα σχετικά με τη μέλισσα, ως επισφράγισμα της μακραίωνης σχέσης του ανθρώπου μαζί της.

Ο κατάλογος που ακολουθεί αποτελείται από όλες τις περιπτώσεις που μπορέσαμε να συγκεντρώσουμε.

Πιθανόν να υπάρχουν και άλλες. Ελπίζουμε να σας «κεντρίσουμε» το ενδιαφέρον και να αναζητήσετε κι εσείς και άλλους τόπους που τους «βάφτισε» η μέλισσα. Με χαρά θα υποδεχτούμε κάθε νέα πληροφορία, κι ίσως κάποτε κατορθώσουμε να τις καταγράψουμε όλες!

Α. Το **κουβέλι** (παλιός τύπος κυψέλης)

Τοπωνύμιο που συναντάται με πολλές μορφές. Βρήκαμε το **Κουβελάκι** (όρος του νομού Αρκαδίας, με ύψος 1.059 μ.), το **Κουβελαίκο βουνό** (κορυφή του Τετραζίου στον νομό Μεσσηνίας, με ύψος 1.101 μ.), τον **Κούβελα** (οικισμός της Μεσσηνίας, επίσης στο Τετράζιο όρος), την **Κουβέλα** (οικισμός του νομού Φθιώτιδας στην παραλία του Μαλιακού κόλπου), το **Κουβέλι** που εμφανίζεται τρεις φορές (μία ως οικισμός στα Τζουμέρκα του νομού Άρτας, μία ως κορυφή του Ταΰγετου στην Λακωνία, με ύψος 1.486 μ., και μία ως βραχονοσίδα στον Κορινθιακό κόλπο), τα **Κουβέλια** –στον πληθυντικό– (οικισμός στην Αρκαδία) και, τέλος, τις **Κουβέλλες** (οικισμός στην Εύβοια).



Β. Η κυψέλη

Η **Κυψέλη** συναντάται 13 φορές ως οικισμός (στην Αίγινα, στον νομό Καρδίτσας, στον νομό Ημαθίας, ανατολικά της Βέροιας, στον νομό Αιτωλοακαρνανίας δύο φορές, η μία κοντά στο Μεσολόγγι και η άλλη βορειοδυτικά από το Μεσολόγγι, στον νομό Πρεβέζης, βορειοδυτικά της Πρέβεζας, στον νομό Άρτας, στις πλαγιές των Τζουμέρκων, στην Ζάκυνθο, στην ανατολική πλευρά του νησιού, στην Θράκη στον νομό Ξάνθης, στην Τροιζηνία, στον νομό Καστοριάς, στην Μεσσηνία, στις πλαγιές του Τετραζίου όρους, και, τέλος, ως περιοχή της Αθήνας, η οποία ανήκει διοικητικά στον Δήμο Αθηναίων). Από την κυψέλη, επίσης, προέρχεται και το **Κυψελοχώρι**, που βρήκαμε ως οικισμό στον νομό Λαρίσης, βορειοανατολικά της Λάρισας.

Γ.Το μέλι

Ως τοπωνύμιο το βρίσκουμε σε πολλές και διαφορετικές εκδοχές. Έχουμε την **Μελιά** (οικισμός νότια από τα Ιωάννινα), την **Μελία** (οικισμός στον νομό Λαρίσης), τα **Μελιανά** (οικισμός στον νομό Πρεβέζης), το σύνθετο **Μελιγαλάς** (στην Μεσσηνία), οι **Μελιγγοί** (νοτιοδυτικά των Ιωαννίνων), ο **Μέλιγος** (οικισμός στον νομό Τρικάλων) και ο «συγγενής» **Μελιγός** (οικισμός στον νομό Καρδίτσας), η **Μελίδα** (οικισμός στην Άνδρο), το **Μελιδόνι**, που το συναντάμε 6 φορές (οικισμός στον νομό Ρεθύμνης, οικισμός στον νομό Χανίων, οικισμός στον νομό Κοζάνης, οικισμός στον νομό Αρκαδίας, οικισμός στην Φθιώτιδα και ως όρος στον νομό Αχαΐας), το **Μελιδοχώρι** (στο Ηράκλειο Κρήτης), το **Μελινάδο** (οικισμός στην Ζάκυνθο), το **Μελίον** (οικισμός κοντά στα Μέγαρα), ο **Μελιός** (στην Αιτωλοακαρνανία), η **Μελόπετρα** (οικισμός στην Θράκη), η **Μέλουνα** (ύψωμα της Θεσσαλίας στον νομό Λαρίσης), η **Μελούνα** (στενό πέρασμα στις νοτιοδυτικές απολήξεις του Ολύμπου).

Δ. Η μέλισσα

Η **Μέλισσα** βρέθηκε σε 10 διαφορετικές περιοχές (ως οικισμός στον νομό Λαρίσης, ως οικισμός στον νομό Ξάνθης, ως οικισμός στον νομό Καρδίτσας, ως οικισμός στον νομό Ηλείας, ως οικισμός στην Καβάλα, ως οικισμός νοτιοδυτικά της Σπάρτης, ως οικισμός στον νομό Θεσπρωτίας, ως βραχονησίδα στις βόρειες Σποράδες, ως όρμος στις ανατολικές ακτές της Άνδρου και ως ακρωτήριο στα νότια παράλια της Κρήτης, στον νομό Ρεθύμνης). Επίσης, από τη μέλισσα προέρχονται η **Μελισσάνη** (βαραθρώδες λιμνοσπήλαιο στην Κεφαλλήνια), τα **Μελισσάτικα** (οικισμός στον νομό Μαγνησίας), οι **Μελισσές** (οικισμός στον νομό Λασιθίου), το **Μελισσοκομείο** (οικισμός στην Καβάλα), η **Μελισσόμανδρα** (οικισμός στον νομό Δράμας), η **Μελισσόπετρα** δύο φορές (στον νομό Αρκαδίας και στον νομό Ιωαννίνων), ο **Μελισσότοπος** (οικισμός στον νομό Καστοριάς), το **Μελισσουργάκι** (οικισμός στο Ρέθυμνο Κρήτης), η **Μελισσιά** (στον νομό Χανίων στην Κρήτη), οι **Μελισσουργοί** (στον νομό Άρτας), ο **Μελισσουργός** (οικισμός ανατολικά της Θεσσαλονίκης), το **Μελισσοχώρι** (οικισμός της κεντρικής Μακεδονίας, βόρεια της Θεσσαλονίκης), ο **Μελισσώνας** (οικισμός στην Εύβοια), η **Μελίτη** (αρχαία ονομασία της λιμνοθάλασσας του Μεσολογγίου), τα **Μελιτιάνικα** (οικισμός των Κυθήρων).

Ε. Το μελίσι

Το **Μελίσι** το βρήκαμε 6 φορές (οικισμός στον νομό Κορίνθου, οικισμός στην Έδεσσα, οικισμός στον νομό Ιωαννίνων, οικισμός στον νομό Αρκαδίας, οικισμός στη δυτική Μακεδονία, στα Γρεβενά, οικισμός στον νομό Αργολίδας). Στον πληθυντικό βρήκαμε 7 περιπτώσεις με όνομα **Μελίσσια** (περιοχή της Αθήνας, στους πρόποδες της Πεντέλης, οικισμός της Αχαΐας, οικισμός στον νομό Φθιώτιδας, οικισμός στον νομό Κοζάνης, οικισμός στην Κέρκυρα, οικισμός στον νομό Άρτας, οικισμός κοντά στην Λιβαδειά). Από το μελίσι προέρχεται και η **Μελισσιά** (οικισμός στον νομό Χανίων).

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι τα τοπωνύμια που προέρχονται από λέξεις και όρους σχετικούς με τη μέλισσα, είναι πάρα πολλά τόσο ως προς το πλήθος όσο και ως προς την ποικιλία. Είναι διάσπαρτα σε όλη την Ελλάδα και καταμαρτυρούν τον ισχυρό δεσμό του Έλληνα με τη μέλισσα.

...και άλλα σημαντικά



«ΑΡΚΑΔΙΑΝΗ»

Κέντρο γεύσεων και σπιτικής μαγειρικής
www.arkadiani.gr

Στο τρίγωνο Βυτίνα-Στεμνίτσα-Καρύταινα, στο χωριό Ψάρι του Δήμου Τρικολώνων, σε έναν κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο 10 στρεμμάτων, στο πιο όμορφο σημείο του χωριού, με θέα στο Λύκαιο όρος και την Καρύταινα, ο επισκέπτης συναντά τον πολυχώρο που στεγάζει την «Αρκαδιανή».

Το κτίριο είναι φτιαγμένο με σεβασμό προς το φυσικό περιβάλλον που το φιλοξενεί, αξιοποιώντας το ξύλο και την πέτρα, ενώ το ύψος του εναρμονίζεται με το ύψος του χωριού, κάνοντας χρήση των παραδοσιακών γραμμών και συνδυάζοντάς τες επιτυχημένα με τις σύγχρονες αντιλήψεις που δημιουργούν μεγάλους, άνετους χώρους, φιλικούς προς τον επισκέπτη.

Η φιλοσοφία της «Αρκαδιανής» είναι ο εναρμονισμός του φυσικού περιβάλλοντος με τον άνθρωπο. Αντιμετωπίζοντας τη σύγχρονη διατροφική πρόκληση με σεβασμό στη σοφία της φύσης, και με βάση τις τέσσερις εποχές του χρόνου, η «Αρκαδιανή» προτείνει την εποχική μαγειρική, που χρησιμοποιεί αγνά και αυθεντικά υλικά από τους παραγωγούς της περιοχής, αλλά και όλης της Αρκαδίας, και είναι η βάση για ανεπανάληπτες γευστικές απολαύσεις. Σ' έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο του κτιρίου, στη βιβλιοθήκη, θα βρει κανείς 650 παλιά βιβλία μαγειρικής και εκατοντάδες έγγραφα-ντοκουμέντα μαγειρικής. Εκτός, όμως, από τα σπάνια βιβλία του 19ου αιώνα, η βιβλιοθήκη διαθέτει και 1.500 σύγχρονες εκδόσεις, όπου καταγράφεται η εξέλιξη της τέχνης της μαγειρικής και της διατροφής στην Ελλάδα, με στόχο την υγιεινή Μεσογειακή Δίαιτα. Ο επισκέπτης μπορεί ν' αναζητήσει εκεί παλιές και νέες συνταγές, να θαυμάσει τον πλούτο της ελληνικής κουζίνας και να πλουτίσει τις γνώσεις του.

Παράλληλα, μπορεί να επισκεφθεί τον χώρο έκθεσης σκευών και πρακτικών εργαλείων μαγειρικής και αντικειμένων κουζίνας (χρονολογούνται από το 1900 και εξής), που συμπληρώνει τις γνώσεις του για την πρακτική εφαρμογή της μαγειρικής τέχνης στα παλιότερα χρόνια. Αλατιέρες, αβγοθήκες, μπρίκια, φόρμες γλυκών, σφραγίδες για πρόσφορα μάς φέρνουν εικόνες από ένα όχι και τόσο μακρινό παρελθόν.

Τέλος, στο μαγαζάκι της «Αρκαδιανής» ο επισκέπτης μπορεί να βρει ομώνυμα προϊόντα της «Αρκαδιανής» σε κατάλληλες συσκευασίες, με εγκεκριμένο σύστημα διασφάλισης και παράγωγης τροφίμων (HASP), τα οποία γευστιγνώστικα και ποιοτικά μπορούν να συγκριθούν με τα σπιτικά γλυκά και ζυμαρικά. Επίσης, σε κατάλληλες συσκευασίες η «Αρκαδιανή» παρέχει τη δυνατότητα παραγγελιών για χρήση όλων των ανωτέρω ως δώρων για δημόσιες σχέσεις, αλλά και ως δώρων για γάμους.

Η πρόταση, λοιπόν, της «Αρκαδιανής» δεν περιορίζεται στο θέμα της διατροφής. Είναι πρόταση πολιτισμού, οικολογίας, αλλά, πάνω απ' όλα, είναι πρόταση ουσίας.

υγεία

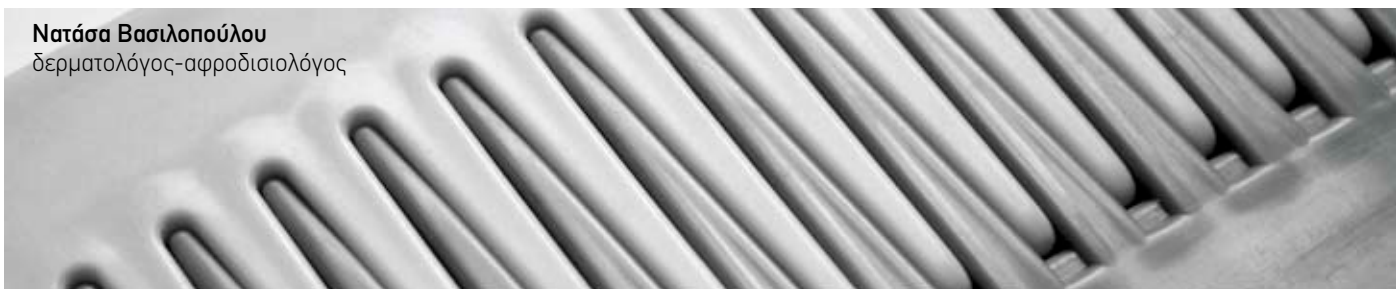


- Ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία
- Διατροφική αγωγή και άνοια

health

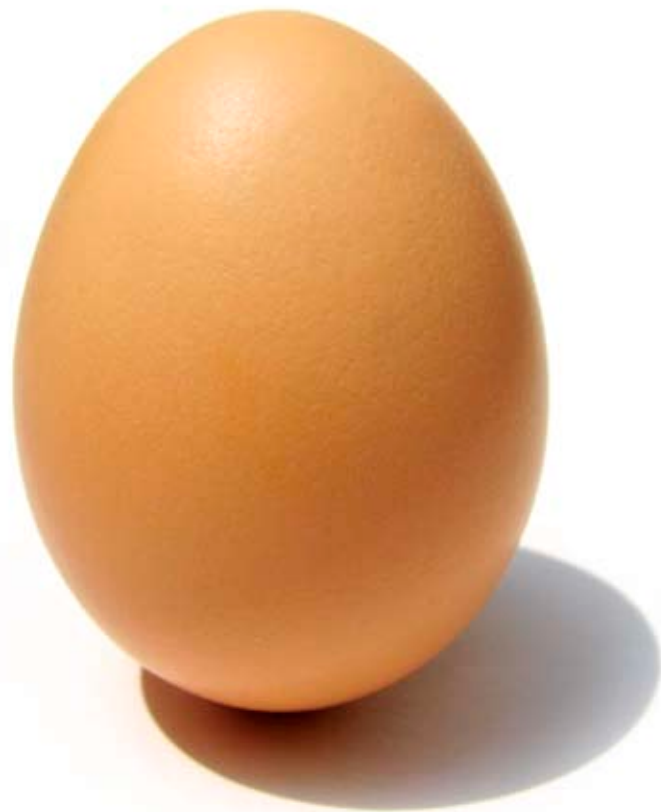
Ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία

Νατάσα Βασιλοπούλου
δερματολόγος-αφροδισιολόγος



Αλωπεκία ονομάζεται η τριχόπτωση οποιασδήποτε αιτιολογίας και μορφής. Υπάρχουν πολλοί λόγοι τριχόπτωσης στους άνδρες και στις γυναίκες, όπως οι παθήσεις του θυρεοειδή, η έλλειψη σιδήρου, ο υψηλός πυρετός, η χειρουργική επέμβαση, η ολική νάρκωση, οι δίαιτες «αστραπή», ο τοκετός και συγκεκριμένες φαρμακευτικές αγωγές. Επίσης, υπάρχουν δερματολογικές παθήσεις του τριχωτού της κεφαλής που μπορούν να προκαλέσουν παροδική ή μόνιμη αλωπεκία, όπως ο λύκος, ο λειχήνας και η γυροειδής αλωπεκία.

Στους άνδρες, όμως, τις περισσότερες φορές εμφανίζεται η ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία ή κοινή φαλάκρα, η οποία οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες και είναι γνωστή ως «αλωπεκία ανδρικού τύπου».





Αίτια

Η ανδρικού τύπου αλωπεκία είναι πολυπαραγοντική νόσος. Καθοριστικό ρόλο, όμως, σε αυτό τον τύπο αλωπεκίας παίζει η παρουσία μιας ορμόνης, της διυδροτεστοστερόνης (DHT), η οποία επιδρά σε συγκεκριμένες θέσεις του τριχωτού της κεφαλής, σε γενετικά προδιατεθειμένα άτομα. Παρομοίως και στις γυναίκες, στις περισσότερες περιπτώσεις τριχόπτωσης, το αίτιο οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες. Αν και είναι ακόμη υπό έρευνα, είναι πολύ πιθανόν η ορμόνη που παίζει καθοριστικό ρόλο στη γυναικεία τριχόπτωση να είναι διαφορετική απ' αυτήν στους άνδρες.

Θα πρέπει, επίσης, να σημειωθεί ότι ένας ενήλικας χάνει καθημερινά περίπου 75-125 τρίχες από το κεφάλι του, εξαιτίας του φυσιολογικού κύκλου ζωής των τριχών. Όσο υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην απώλεια και την αναγέννηση των τριχών, ο συνολικός όγκος των μαλλιών παραμένει αμετάβλητος.

Ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει στην τριχόπτωση είναι το στρες, το οποίο πιστεύεται ότι επιταχύνει την κατά τα άλλα γενετικά προκαθορισμένη απώλεια. Πιθανότατα πάντως, χωρίς την παρουσία συγκεκριμένων γονιδίων και ορμονών, το στρες αυτό καθαυτό να μην μπορεί να προκαλέσει απώλεια μαλλιών. Η γενετική προδιάθεση στην ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία μπορεί να κληρονομηθεί είτε από τον έναν γονέα, είτε από τον άλλον, και συνήθως εμφανίζεται μετά την εφηβεία.

Υπολογίζεται ότι το 25% των ανδρών της λευκής φυλής, ηλικίας 25 ετών, πάσχουν από ανδρικού τύπου αλωπεκία, ενώ το ποσοστό ανέρχεται στο 50% στην ηλικία των 50 ετών. Στις γυναίκες, η συχνότητα είναι πολύ μικρότερη, αν και έχει αναφερθεί ότι περίπου το 30% μπορούν να εμφανίσουν σημεία αλωπεκίας ανδρικού τύπου σε ηλικία 50 ετών.

Κλινικά χαρακτηριστικά ανδρικού τύπου αλωπεκίας

Στους άνδρες μετά την εφηβεία παρατηρείται υποχώρηση της γραμμής των μαλλιών στην περιοχή του μετώπου και των κροτάφων, και λέπτυνση των τριχών στην κορυφή του κεφαλιού, οι οποίες μετατρέπονται σε χνούδι. Στις γυναίκες, αντίθετα, υπάρχει πιο διάχυτη τριχόπτωση και χαρακτηριστική αραιώση στην περιοχή της χωρίστρας. Ο γυναικείος τύπος μπορεί να συνοδεύεται, επίσης, από ακμή, δασυτριχισμό και παχυσαρκία.

Διάγνωση

Συνήθως, η κλινική εξέταση από τον δερματολόγο αρκεί για να θέσει τη διάγνωση της ανδρικού τύπου αλωπεκίας. Μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις χρειάζεται να καταφύγουμε σε πιο εξειδικευμένες εξετάσεις, όπως βιοψία ή τριχοριζόγραμμα.

Τρόποι αντιμετώπισης

Η πυκνή κόμη αποτελούσε ανέκαθεν στοιχείο ομορφιάς για τους άνδρες και τις γυναίκες, σε όλους τους πολιτισμούς και τις κοινωνίες. Γι' αυτό και η αραιώση των τριχών επηρεάζει αρνητικά τα άτομα και τα γεμίζει με συναισθήματα κατάθλιψης, απαισιοδοξίας και εσωστρέφειας.

Σήμερα, όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα μαλλιά τους έχουν περισσότερες επιλογές απ' ό,τι στο παρελθόν. Η έκταση και το είδος της αλωπεκίας, η ηλικία, οι προσδοκίες και οι επιθυμίες των ασθενών αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την επιλογή της καταλληλότερης θεραπείας.

Η θεραπευτική προσέγγιση μπορεί να συμπεριλάβει:

• Φαρμακευτική αγωγή

Η φαρμακευτική αγωγή περιλαμβάνει φάρμακα που έχουν διάφορου βαθμού ευεργετική δράση στην ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία και χορηγούνται από το στόμα ή σε μορφή διαλύματος για τοπική χρήση. Η δράση τους είναι ευεργετική σε άνδρες και γυναίκες, εφόσον υπάρχουν τριχοθυλάκια, δηλαδή ρίζες τριχών, έστω και σε μικροσκοπική μορφή.

Για τη διατήρηση των αποτελεσμάτων απαιτείται η χρήση τους εφ' όρου ζωής. Καλλυντικά προϊόντα, όπως κρέμες, σπρέι και σκόνες, όταν εφαρμόζονται στην περιοχή της αραιώσης, μπορούν να βελτιώσουν την εικόνα της, εφόσον όμως υπάρχουν ακόμη λίγα μαλλιά, αλλά δεν αποτελούν θεραπεία για την τριχόπτωση.

Οι περούκες αποτελούν μη χειρουργικές λύσεις για την κάλυψη με μαλλιά της περιοχής που παρουσιάζει αλωπεκία. Υπάρχουν πολλές τεχνικές για την τοποθέτησή τους, όπως είναι οι ειδικές κόλλες και κ.λπ.



• Χειρουργική αντιμετώπιση

Τα τελευταία 15 χρόνια έχει υπάρξει μεγάλη πρόοδος στην εξέλιξη της μεταμόσχευσης τριχοθυλακίων, με ειδικά εξελιγμένα εργαλεία και τεχνικές. Όλες οι τεχνικές και οι παραλλαγές τους βασίζονται στη μεταφορά τριχοφόρων θυλάκων (τριχών με τη «ρίζα» τους) στις φαλακρές περιοχές, από περιοχές που δεν επηρεάζονται από τη βλαπτική επίδραση των ορμονών (δότης περιοχή).

Η μέθοδος που θα επιλεγεί έχει σχέση με τις ιδιαιτερότητες κάθε περίπτωσης, τις ενδείξεις κάθε τεχνικής και την επιθυμία του υποψηφίου μετά την ενημέρωσή του. Με τις σύγχρονες τεχνικές μεταμόσχευσης είναι πλέον δυνατόν να αποκατασταθεί η απώλεια των μαλλιών και να αντικατασταθεί ή να βελτιωθεί η μετωπιαία γραμμή τριχοφυΐας με φυσικά μαλλιά που μεγαλώνουν και δεν χρειάζονται επιπλέον φροντίδα όσον αφορά το λούσιμο, το χτένισμα ή το κούρεμα.

Στη μεταμόσχευση μαλλιών αφαιρείται τμήμα του τριχωτού της κεφαλής από την περιοχή της σταθερής τριχοφυΐας (δότης περιοχή) που βρίσκεται στο πίσω μέρος και στα πλαϊνά του κεφαλιού. Κατόπιν, με τη βοήθεια μικροσκοπίων, γίνεται ο διαχωρισμός του ιστού σε θυλακικές μονάδες (που περιέχουν 1-4 τρίχες) και σε πολυθυλακικές μονάδες (που περιέχουν 3-6 τρίχες). Αυτά τα μικρά μοσχεύματα, που ετοιμάζονται κατά αυτό τον τρόπο, τοποθετούνται με ιδιαίτερη προσοχή στην περιοχή της αλωπεκίας ή, γενικότερα, στην περιοχή όπου εμφανίζεται αραίωση (λήπτρια περιοχή), φροντίζοντας να μην τραυματιστούν τα τριχοθυλάκια που υπάρχουν στην περιοχή αυτή και προσέχοντας η γωνία έκφυσης των τριχών από το κεφάλι να είναι όμοια με τη γωνία έκφυσης των γειτονικών τριχών. Η δημιουργία πολύ μικρών μοσχευμάτων επέτρεψε στους χειρουργούς να δημιουργήσουν απόλυτα φυσικές και με ομαλή διαβάθμιση γραμμές μετωπιαίας τριχοφυΐας, σε αντίθεση με παλιότερες τεχνικές, οι οποίες δημιουργούσαν συχνά αφύσικες γραμμές

(μαλλιά κούκλας).

Συχνά, πραγματοποιούνται 2-3 επεμβάσεις, ανάλογα με την έκταση της αλωπεκίας. Ο αριθμός των μοσχευμάτων που χρησιμοποιούνται ποικίλλει ανάλογα με την εξέλιξη της αλωπεκίας, τον μέγιστο αριθμό μοσχευμάτων που μπορεί να δώσει η δότης περιοχή του ασθενή, τα χαρακτηριστικά των μαλλιών του και τις προσδοκίες του ασθενή. Στις μέρες μας, η μεταμόσχευση μαλλιών δεν έχει επιπλοκές. Σε 24 ώρες σχηματίζονται μικρά πρήγματα πάνω σε κάθε μόσχευμα, τα οποία πέφτουν σε 4-14 ημέρες. Τα μεταμοσχευμένα μαλλιά αρχίζουν να μεγαλώνουν σε 10-16 εβδομάδες μετά την επέμβαση και εξακολουθούν να μεγαλώνουν για την περισσότερη, αν όχι για όλη, υπόλοιπη ζωή του ανθρώπου. (Καθώς οι άντρες και οι γυναίκες μεγαλώνουν, στους περισσότερους παρατηρείται μικρή αραίωση σε όλο το τριχωτό της κεφαλής, που, κατά συνέπεια, θα επηρεάσει και τα μεταμοσχευμένα μαλλιά).

Σήμερα, οι περισσότεροι γιατροί συνιστούν την έναρξη φαρμακευτικής αγωγής, αμέσως μόλις εμφανιστεί το πρόβλημα της τριχόπτωσης. Ακόμη κι αν ο ασθενής έχει αποφασίσει να προχωρήσει στην πραγματοποίηση μιας μεταμόσχευσης, η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να καθυστερήσει ή και να αποτρέψει περαιτέρω τριχόπτωση στο μέλλον. Μεταμόσχευση μαλλιών μπορεί κάποιος να κάνει σε οποιαδήποτε ηλικία, αρκεί να έχει συμπληρώσει το 20ό έτος της ζωής του, αλλά αυτή η απόφαση διαφέρει από ασθενή σε ασθενή και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες.

Ενδεχόμενες μελλοντικές προοπτικές αντιμετώπισης της αλωπεκίας είναι: η παρέμβαση στα γονίδια, τα φάρμακα που θα παρεμβαίνουν ώστε να μην εκδηλώνεται η αραίωση των τριχοθυλακίων και να μην εξελίσσεται σε φαλάκρα, η τεχνολογία της κλωνοποίησης και άλλα, τα οποία, προς το παρόν, βρίσκονται σε πειραματικό στάδιο.



Τριχόπτωση: αντιμετωπίστε την από τα πρώτα κίολας σημάδια, πριν επιδεινωθεί.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
ΚΑΤΑ ΤΗ
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ



Καταπολεμά την πρόωρη τριχόπτωση

Η 1^η αγωγή με άμεσο αποτέλεσμα στην πυκνότητα των μαλλιών⁽¹⁾

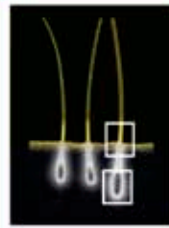
DERCOS AMINEXIL ENERGY

Σύνθεση με Aminexil® 1,5% κατοχυρωμένη ευρεσιτεχνία + Ginseng

Αποτελεσματικότητα κατά της τριχόπτωσης σε 3 εβδομάδες⁽²⁾

Πιο δυνατά μαλλιά: 85%⁽²⁾ - Μείωση της τριχόπτωσης: 74%⁽²⁾

(1) της Vichy (2) δοκιμή χρήσης σε 139 άνδρες (3) κλινική μελέτη σε 130 άνδρες



Δράση κατά της τριχόπτωσης αποδεδειγμένη κάτω από ιατρικό έλεγχο έναντι placebo⁽³⁾

Aminexil®
(κατατεθειμένη ευρεσιτεχνία)

Ginseng

Η ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

VICHY
LABORATOIRES

Τριχόπτωση πριν τα 30; Συμβουλευτείτε απευθείας τους ειδικούς μας στο www.vichyconsult.gr/dercos

Διατροφική αγωγή και άνοια

Χριστίνα Κωστάρα

διατροφολόγος-δαιτολόγος, M. Med. Sci,
δαιτολόγος Κέντρου Διατροφής ΙΑΣΩ,
μέλος επιστημονικής ομάδας «διατροφή»
ckostara@otenet.gr



Διατροφικές ελλείψεις έχουν συσχετισθεί με μείωση της διανοητικής λειτουργίας και έχουν αναφερθεί σε άτομα που πάσχουν από άνοια. Πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες έδειξαν την ύπαρξη πιθανών παραγόντων κινδύνου, που σχετίζονται με τη δίαιτα, στην ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ και της διανοητικής έκπτωσης, λόγω ηλικίας, καθώς επίσης και θεραπευτικών πλεονεκτημάτων που απορρέουν από την κατανάλωση αντιοξειδωτικών συστατικών, ψαριών, διαιτητικών λιπών, ψευδαργύρου και βιταμινών του συμπλέγματος Β 1, 2 (2, 3, 4).



Οι πρωταρχικοί στόχοι της διατροφικής παρέμβασης είναι:

- Πρόληψη μέσω της αντιμετώπισης της πορείας της υποκείμενης νόσου (π.χ., βλάβη από αλουμίνιο και ελεύθερες ρίζες).
- Βελτίωση των νοητικών λειτουργιών στα πρώτα στάδια της εμφάνισης της νόσου ή επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου (1).

Ιχθύες και ω-3 λιπαρά οξέα

Τα ω-3 λιπαρά οξέα

- Παίζουν ουσιώδη ρόλο στην ανάπτυξη και τη λειτουργία του εγκεφάλου.
- Τα λιπίδια του εγκεφάλου έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε PUFAs, ιδιαίτερα σε αραχιδονικό οξύ (AA, ω-6) και DHA.

Η συσχέτιση μεταξύ εγκεφαλικής λειτουργίας και πρόσληψης ω-3 λιπαρών οξέων έχει μελετηθεί εκτενώς, και επιδημιολογικές έρευνες έχουν δείξει τον σημαντικό ρόλο των ιχθυελαίων και των ιχθύων στη νόσο του Αλτσχάιμερ και στη διανοητική έκπτωση (Morris M.C.* Rush Institute of Healthy Aging) (5). Προκαταρκτικές μελέτες δείχνουν ότι ελλιπής διατροφή σε ω-3, ιδιαίτερα DHA, μπορεί να επηρεάσει τη σύνθεση σε λιπαρά οξέα των κυττάρων του κεντρικού νευρικού συστήματος, να μεταβάλει τη λειτουργία των νευρώνων και να επηρεάσει τη λειτουργία του αμφιβληστροειδούς της όρασης, της μάθησης και της μνήμης (6, 7).

Διαιτητικά αντιοξειδωτικά

Τα πιο διάσημα διαιτητικά αντιοξειδωτικά είναι τα εξής: βιταμίνη C, βιταμίνη E, σελήνιο, φλαβονοειδή, καροτενοειδή, συνένζυμο Q10, λιποϊκό οξύ.

Σχέση οξειδωτικού στρες και παθογένεσης της νόσου

- Ο εγκέφαλος στη νόσο Αλτσχάιμερ παρουσιάζει πολυάριθμες παθολογοανατομικές αλλοιώσεις, που περιλαμβάνουν εναποθέσεις αμυλοειδούς, οξειδωτικές βλάβες και φλεγμονή, που συνεισφέρουν στην αποδόμηση του νευρικού ιστού (9, 10).
- Η δυσλειτουργία των νευρικών κυττάρων και ο κυτταρικός θάνατος από οξειδωση, που προκαλείται από τη σχετιζόμενη με τη νόσο Αλτσχάιμερ πρωτεΐνη β-αμυλοειδούς, μπορεί να σχετίζονται αιτιολογικά με την παθογένεση της νόσου (11).
- Ο εγκέφαλος είναι περισσότερο ευαίσθητος στο οξειδωτικό στρες, λόγω των τεράστιων ποσών O₂ που καταναλώνει.
- Το οξειδωτικό στρες προκαλεί βλάβη στις πρωτεΐνες των νευροϊνιδίων, με αποτέλεσμα τον κυτταρικό θάνατο.
- Σε μερικά από τα πρώιμα στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ παρατηρείται οξειδωτική βλάβη στον εγκέφαλο. Η οξειδωτική πορεία εξακολουθεί να αυξάνει και μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονώδεις αντιδράσεις στον εγκέφαλο, που αυξάνουν τη βαρύτητα της άνοιας σε όλους τους ασθενείς (Elizabeth Head, research scientist at UCI's Institute of Brain Aging and Dementia).
- Αποτελέσματα συστηματικής ανασκόπησης της Βιβλιογραφίας: το οξειδωτικό στρες ή η φλεγμονή όχι μόνο παίζουν σπουδαίο ρόλο στην αρχή της νόσου, αλλά αλληλεπιδρούν μεγιστοποιώντας τις βλαβερές επιδράσεις του (9).

Ελεύθερες ρίζες: Τα ενεργά παράγωγα οξυγόνου είναι υψηλής δραστηριότητας μόρια οξυγόνου και ρίζες οξυγόνου (λόγω του ότι περιέχουν ασύζευκτα ηλεκτρόνια), και γι' αυτό μπορεί να αντιδράσουν και να καταστρέψουν δομικά ή λειτουργικά συστατικά του οργανισμού:

- Μembrάνες (καταστροφή μεμβρανών PUFA)
- Ένζυμα (απενεργοποίηση πρωτεϊνικών ενζύμων κυττάρου)
- DNA (με αποτέλεσμα, μεταλλάξεις, καταστροφή ή θάνατο του

κυττάρου)

- Μιτοχόνδρια

Η παραγωγή ελεύθερων ριζών αυξάνεται όταν υπάρχει:

- αυξημένη ανάγκη για αποτοξίνωση (π.χ., υπερβολική έκθεση του οργανισμού σε τοξικές ουσίες),
- αυξημένη παραγωγή ενέργειας (υπερβολική κατανάλωση θερμίδων και ιδιαίτερα λίπους και «κενών» θερμίδων),
- παρατεταμένη ανοσολογική απάντηση,
- αυξημένη παραγωγή στεροειδών (π.χ., σε καταστάσεις στρες,
- σε διαταραχές εμμηνού ρύσεως κ.λπ.).
- Ύστερα από έκθεση του οργανισμού σε συντηρητικά τροφίμων και σε μολυσματικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ., καπνός τσιγάρου, ρύποι που μολύνουν την ατμόσφαιρα).
- Κατά την έκθεση σε ακτινοβολία (π.χ., υπεριώδη ακτινοβολία).
- Κατά τη λιπιδική υπεροξειδωση (επίδραση ελευθέρων ριζών επί των λιπιδίων που υπάρχουν στις μεμβράνες των κυττάρων, και ιδιαίτερα των πολυακόρεστων, με αποτέλεσμα τον σχηματισμό υπεροξειδίων).
- Σε αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

- Σύμφωνα με τον Steele M. et al. (2007), σε επιδημιολογικές μελέτες υπάρχουν ενδείξεις, σύμφωνα με τις οποίες οι αντιοξειδωτικοί και νευροπροστατευτικοί παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των φαρμακευτικών φυτών και των υγιεινών τροφών, μπορεί να προστατεύουν από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Αυτή η άποψη υποστηρίζεται από ενδείξεις ότι ορισμένες δίαιτες (όπως η Μεσογειακή Διατροφή) έχουν συσχετισθεί με χαμηλότερη επίπτωση νόσου Αλτσχάιμερ (9).
- Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι τα διαιτητικά αντιοξειδωτικά ελαττώνουν την εναπόθεση β-αμυλοειδούς, τη λιπιδική υπεροξειδωση, τη βλάβη στο DNA, τη νευροτοξικότητα και την απώλεια νευρώνων, αλλά όμως υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα διαθέσιμα από επιδημιολογικές μελέτες (7).

Διατροφικά συμπληρώματα και δρόγες

Τα πιο γνωστά: φύλλα ginkgo, φωσφατιδυλοσερίνη, χολίνη-φωσφατιδυλοχολίνη, αντιοξειδωτικά, ακετυλο-L-καρνιτίνη, λιπαρά οξέα

Φύλλα ginkgo (επιστημονική ονομασία: *Ginkgo biloba*)

Αυτό το βότανο (εκκύλισμα των φύλλων του δέντρου *Ginkgo biloba*) είναι κινεζικής προέλευσης και χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια από τους λαούς της Ανατολής. Το στανταρισμένο εκκύλισμα EGb 761 του *Ginkgo biloba* κυκλοφόρησε στην Γαλλία και την Γερμανία πριν από 30 χρόνια και σήμερα θεωρείται διατροφικό συμπλήρωμα στις Ηνωμένες Πολιτείες.





Το EGb 761 αποτελεί τον στόχο της τρίτης φάσης των κλινικών δοκιμών στις μελέτες GEM και GuidAge, προκειμένου να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα για την πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ σε άτομα άνω των 70 ετών (12). Μια ανασκόπηση 33 δοκιμών σχετικά με το ginkgo, σε διανοητική επίπτωση και άνοια, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι είναι ασφαλές και δίνει πολλές ελπίδες. Μεγάλες αμερικανικές και γαλλικές κλινικές δοκιμές γίνονται προκειμένου να καθοριστούν αν το ginkgo προλαμβάνει την άνοια ή θεραπεύει τη νόσο Αλτσχάιμερ. Τα αποτελέσματα αναμένονται περίπου το 2010.

Πρόγραμμα δράσης μέσω της διατροφής και του τρόπου ζωής

Τροφή για τον εγκέφαλο. Στρατηγικές δράσεις

- **Ελέγξτε τα επίπεδα ομοκυστεΐνης στο αίμα.**
- **Αυξήστε την πρόσληψη βιταμινών του συμπλέγματος Β.**
- **Αυξήστε την πρόσληψη απαραίτητων ω-3 λιπαρών οξέων.**
 - Κατανάλωση λιπαρών ψαριών τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.
 - Καθημερινή κατανάλωση σπόρων. Οι καλύτεροι είναι οι κολοκυθόσποροι και οι λιναρόσποροι. Εναλλακτικά, μπορεί να καταναλωθεί λινέλαιο.
 - Πρόσληψη συμπληρωμάτων ω (πάντα με βιταμίνη Ε, 400 iu).
- **Αυξήστε την πρόσληψη αντιοξειδωτικών.**
 - Κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων απ' όλες τις ομάδες, αυξημένη κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών διάφορων χρωμάτων, καθημερινά (τουλάχιστον έξι μερίδες την ημέρα), κατανάλωση ξηρών καρπών, ελαιολάδου, πράσινου τσαγιού, κόκκινου κρασιού, σπόρων και ξηρών καρπών
- **Διακοπή καπνίσματος.**
- **Αυξήστε την πρόσληψη ουσιών που ενισχύουν την ακετυλοχολίνη.**
 - Το αβγό αποτελεί πλούσια πηγή φωσφολιπιδίων.
- **Λήψη συμπληρωμάτων ginkgo.**

Μεσογειακή Διατροφή. Γιατί είναι η καλύτερη;

Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής

- Περιορισμένη κατανάλωση ζωικών προϊόντων (κρέας) και υψηλή πρόσληψη ψαριών.
- Φρέσκα, εποχικά προϊόντα τοπικής παραγωγής, ελάχιστα επεξεργασμένα.
- Άφθονη κατανάλωση φυτικών τροφών: ακατέργαστα δημητριακά και προϊόντα δημητριακών, όσπρια, πατάτα, λαχανικά (άγρια χόρτα) φρέσκοι ξηροί καρποί και σπόροι.
- Ελαιόλαδο και ελιές ως κύρια πηγή λιπαρών.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα σε μικρές έως μέτριες ποσότητες, καθημερινά.

- 0-4 αβγά την εβδομάδα.
- Μικρές έως μέτριες ποσότητες κρασιού κυρίως με τα γεύματα.
- Ισορροπημένη αναλογία σε ω 6/ω 3 απαραίτητα λιπαρά οξέα.
- Παρουσία διάφορων προστατευτικών ουσιών, όπως το σελήνιο και η γλουταθειόνη.
- Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.
- Υψηλή περιεκτικότητα σε διάφορα αντιοξειδωτικά (ειδικά, η ρεσβερατρόλη στο κρασί και οι πολυφαινόλες στο ελαιόλαδο, οι βιταμίνες Ε και C και τα φλαβονοειδή).

Αυτά τα συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής:

- Αναστέλλουν την παραγωγή ελεύθερων ριζών.
- Ενισχύουν την αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού.
- Διεγείρουν τους μηχανισμούς αποτοξίνωσης του ήπατος.
- Δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Βιβλιογραφία

1. Irwin H. Rosenberg, Friedman School of Nutrition Science and Policy, Tufts University, Boston, MA Rethinking brain food. AJCN 2007; 86(5): 1259-1260.
2. Pr. Philip Scheltens. The Alzheimer Center.
3. Vrije Universiteit Medical Center, Netherlands.
4. 2Pr. Martha Clare Moris, Rush Institute for Healthy Aging, USA.
5. XXIII Alzheimer's Disease International Conference, 2007.
6. Heude B et al 2003. Am J Clin Nutr.
7. Martha C. M., Rush Institute for Healthy Aging, USA. XXIII Alzheimer's Disease, International Conference, 2007.
8. Issa AM, Mojica WA, et al. 2006 Dement Geriatr Cogn Disord; 21: 88-96.
9. Steele M., Stuchbury G., Münch G., 2007. The molecular basis of the prevention of Alzheimer's disease through healthy nutrition. Experimental Gerontol-

- ogy; 42 (1,2): 28-36.
10. Dr. Patrick Kamphuis. XXIII Alzheimer's Disease International Conference, 2007.
11. Behl C. and Moosmann B., 2002. Antioxidant neuroprotection in Alzheimer's disease as preventive and therapeutic approach. Free radical Biology and Medicine; 33 (2): 182-191.
12. Ramassamy C, Longpré F, Christen Y. (2007). Ginkgo biloba extract (EGb 761) in Alzheimer's disease: is there any evidence? Curr Alzheimer Res. Jul;4(3): 253-62.
13. Birks J et al. Cochrane Database Syst Rev 2002. Wettstein (2000). Phytomedicin; 6 (6): 393-401.

Αλιεύει, υπογράφει, προσφέρει... μόνο το καλύτερο!



Η Pescanova, κορυφαία εταιρεία παραγωγής κατεψυγμένων αλιευμάτων και ιδιοκτήτρια του μεγαλύτερου στόλου της Ευρώπης, ταξιδεύει στις καθαρότερες θάλασσες και ψαρεύει από επιλεγμένες περιοχές με τις πλέον σύγχρονες και εξελιγμένες αλιευτικές μεθόδους.

Η θρεπτική αξία των ψαριών είναι αδιαμφισβήτητη, καθώς περιέχουν πρωτεΐνες, βιταμίνες, σπάνια και πολύτιμα μέταλλα και πάρα πολλές άλλες θρεπτικές ουσίες, ωφέλιμες για τον οργανισμό μας. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, το λίπος των ψαριών περιέχει λιπαρά οξέα ω-3, που προστατεύουν τα αγγεία και συμβάλλουν στη μείωση των καρδιολογικών νοσημάτων.

Ο βακαλάος, το χταπόδι, οι γαρίδες, ο σολομός, τα καλαμάρια και τα υπόλοιπα αλιεύματα της πλούσιας γκάμας προϊόντων Pescanova, ανήκουν στα πιο εκλεκτά είδη ψαριών και θαλασσινίων του κόσμου. Αφού αλιευτούν, επεξεργάζονται με τις πλέον σύγχρονες μεθόδους και τεχνικές, και καταψύχονται άμεσα με τρόπο που τους επιτρέπει να διατηρούν όλη τη γεύση και την υγιεινή θρεπτική τους αξία. Την υπεροχή τους εγγυάται η υπογραφή της Pescanova, η οποία

ελέγχει ολόκληρη τη διαδρομή του ψαριού από τη θάλασσα ως το οικογενειακό τραπέζι.

Η Pescanova σας προσφέρει προϊόντα πλούσια σε πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, καθώς και σε πολύτιμα για τον οργανισμό πολυακόρεστα λιπαρά ω-3. Ποιοτικά κορυφαία, υγιεινά και μοναδικά νόστιμα, αποτελούν βασικό συστατικό ισορροπημένης διατροφής για μικρούς και μεγάλους.

Η Pescanova δημιουργεί και υπογράφει τις εξελίξεις στον χώρο της διατροφής με προϊόντα της θάλασσας και μεριμνά για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας, της ποιότητας και της διαθεσιμότητας των αλιευμάτων και του φυσικού θαλάσσιου πλούτου, προς όφελος της παρούσας αλλά και των επόμενων γενεών.

PESCANOVA



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Διευθυντής: Καθηγητής Ανδρέας Κωνσταντόπουλος

Επιστημονική Υπεύθυνος: Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών λειτουργεί στο Παράρτημα του Νοσοκομείου Παιδών "Π & Α Κυριακού", Μεσογείων 24, 6ος όροφος ("Πτέρυγα Ελένης Δαλακούρα"). Τη Μ.Ε.Υ. μπορούν να επισκέπτονται έφηβοι 11-19 ετών, και η οικογένειά τους, για συζήτηση και επίλυση προβλημάτων που τους απασχολούν:

- Ενδοκρινολογικά
- Βάρους σώματος
- Διατροφής - άσκησης
- Δερματολογικά
- Γυναικολογικά
- Ψυχολογικά
- Θέματα σχολικής επίδοσης κ.λπ.

Λειτουργούν ακόμη τμήματα υγείας φοιτητών και συμβουλευτικής γονέων. Οι υπηρεσίες παρέχονται από ειδικούς σε θέματα εφηβικής υγείας και σε ώρες που εξυπηρετούν πάντα το πρόγραμμα των ενδιαφερομένων (απογεύματα).



Τηλέφωνο-fax: 210-7710824, e-mail: info@youth-health.gr, www.youth-health.gr

Beauty

Ομορφιά



- *Κντταρίτιδα: Ο εχθρός της γυναίκας*
- *Αντιγήρανση και διατροφή*

Κυτταρίτιδα: ο εχθρός της γυναίκας



Λουκία Καραγιάνη, αισθητικός, quick spa manager
Επιμέλεια κειμένου: **Γιώτα Δεμουζέ**

Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Η πρόσληψη 6-8 ποτηριών νερού, ημερησίως, είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του μεταβολισμού και την αποβολή των συσσωρευμένων τοξινών. Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγονται τροφές με κορεσμένο ή ζωικό λίπος, οι μεγάλες ποσότητες υδατάνθρακα, αλατιού, ζάχαρης, αναψυκτικών και αφεψημάτων και, τέλος, η συχνή κατανάλωση αλκοόλ.

Εκτός, όμως, από την προσεγμένη διατροφή, θα πρέπει να λάβουμε και πιο δραστικά μέτρα για να εξαφανίσουμε την κυτταρίτιδα. Οι δύο πιο σημαντικές και πολύ αποτελεσματικές λύσεις είναι το λεμφικό χειρομασάζ και η πρεσοθεραπεία. Το χειρομασάζ πρέπει να γίνεται μόνο από εξειδικευμένη αισθητικό, η οποία με συνδυασμό πιέσεων και ειδικών κινήσεων θα τονώσει την καλή κυκλοφορία της λέμφου, θα βοηθήσει τον οργανισμό ν' αποβάλλει τις τοξίνες και όλες τις βλαβερές ουσίες, και να χαρίσει υγεία στα κύτταρα. Έτσι, καταπολεμάται ριζικά η κυτταρίτιδα, αλλά και διάφορες μορφές οίδημάτων που προκαλούν αναπνευστικές, νευρολογικές και ρευματικές παθήσεις.

Εξίσου δραστική και αποτελεσματική είναι η πρεσοθεραπεία. Πρόκειται για μία φόρμα που αγκαλιάζει το σώμα, η οποία φουσκώνει και ξεφουσκώνει, και μέσω των πιέσεων που ασκεί ο αέρας προσφέρει λεμφικό μασάζ. Ο συνδυασμός του λεμφικού μασάζ και των ειδικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται βοηθάνε τον οργανισμό να αποτρέψει την κατακράτηση υγρών και τη συσσώρευση λίπους στα λιποκύτταρα. Τα αποτελέσματα της μείωσης της όψης «φλοιού πορτοκαλιού» στην επιδερμίδα είναι εμφανή από τις πρώτες κιόλας συνεδρίες, ενώ ύστερα από κάποιο διάστημα επιτυγχάνεται η εξάλειψη της κυτταρίτιδας.

Παράλληλα, η αισθητικός θ' αποτελέσει τον μοναδικό σύμμαχό σας στον πόλεμο κατά της κυτταρίτιδας, παρέχοντάς σας εξατομικευμένες συμβουλές για τη διαίτα που πρέπει ν' ακολουθήσετε, καθώς και για τα προϊόντα που πρέπει να χρησιμοποιείτε στο σπίτι, ώστε να επιτύχετε το μέγιστο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Παρόλο, λοιπόν, που η κυτταρίτιδα δημιουργείται και εγκαθίσταται πολύ εύκολα στο σώμα, χρειάζεται υπομονή και επιμονή για την εξάλειψή της. Η σωστή διατροφή και το μασάζ αποτελούν τα δύο ισχυρά σας όπλα για την απόκτηση κομψής και σφικτής σιλουέτας. Επισκεφθείτε άμεσα, λοιπόν, ένα city spa και προετοιμαστείτε για να βγείτε στην παραλία πιο όμορφη από ποτέ.

Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται στις περισσότερες γυναίκες, ακόμα και σε αυτές που βρίσκονται σε νεαρή ηλικία, και η δημιουργία της οφείλεται κυρίως στην κακή διατροφή, στην κακή κυκλοφορία του αίματος, στην έλλειψη άσκησης, στις ορμονικές διαταραχές, αλλά και στην κληρονομικότητα. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι πολύ σημαντικό ρόλο στην εμφάνισή της παίζει και το άγχος, το οποίο μαστίζει πλέον κάθε σύγχρονη γυναίκα.



ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΩΜΑ BEAUTY & RELAX MASSAGE ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΑΚΡΩΝ



www.quickspa.gr

Μιλτιάδου 31 & Αιόλου 50-52, Αθήνα, τηλ.: 210 32 55 545, fax: 210 32 55 493

Αντιγήρανση και διατροφή

Χριστίνα Κωστάρα

διατροφολόγος-διαιτολόγος, M. Med. Sci.
διαιτολόγος Κέντρου Διατροφής ΙΑΣΩ,
μέλος επιστημονικής ομάδας «διατροφή»
ckostara@otenet.gr



Η γήρανση είναι φυσιολογικό και αναπόφευκτο φαινόμενο, το οποίο αρχίζει να γίνεται αντιληπτό μετά τα 40. Μπορεί να επιβραδυνθεί. Σε μια προσπάθεια να μελετηθεί η γήρανση και η μακροζωία, πολλές θεωρίες έχουν διατυπωθεί από τους επιστήμονες, τις τελευταίες δεκαετίες, οι οποίες διακρίνονται σε γενετικές (θεωρία του προγραμματισμένου γήρατος) και μη γενετικές.

Το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας έχει κεντρίσει μια μη γενετική θεωρία, η **θεωρία των ελεύθερων ριζών**, η οποία έχει ερευνηθεί εκτενώς και έχει υποστηριχθεί συνεχώς και αδιαλείπτως με πολλές αποδείξεις. Σύμφωνα με την ανωτέρω θεωρία, **κύριο ρόλο στη διαδικασία της γήρανσης** παίζει η οξειδωτική καταστροφή, που προκαλείται από την επίθεση των ελεύθερων ριζών, με αποτέλεσμα τη βλάβη στα κυτταρικά συστήματα του οργανισμού, όπως είναι οι κυτταρικές μεμβράνες, οι πρωτεΐνες, τα λιπίδια και το DNA (ο πυρήνας του κυττάρου). Οι ελεύθερες ρίζες είναι πιθανόν να επιταχύνουν τον ρυθμό διαδικασίας της γήρανσης και να εμπλέκονται στο σύνδρομο της πρόωρης γήρανσης του οργανισμού.

Ο μεταβολισμός των τροφών, η εντατική άσκηση, το στρες, η έκθεση του οργανισμού μας σε συντηρητικά τροφίμων, στον καπνό του τσιγάρου κ.ο.κ. συμβάλλουν στη αυξημένη παραγωγή ελεύθερων ριζών στον οργανισμό μας.

Οι ελεύθερες ρίζες, όμως, δεν δρουν ανεξέλεγκτα. Στον οργανισμό μας υπάρχει ένα πολύπλοκο αμυντικό σύστημα, το οποίο εκπροσωπείται από αντιοξειδωτικά ένζυμα, αντιοξειδωτικές βιταμίνες και μέταλλα. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα αντιοξειδωτικών στον οργανισμό μας, τόσο επιβραδύνεται η διαδικασία της γήρανσης και η ανάπτυξη των σχετικών νόσων, με συνέπεια να επεκτείνεται η διάρκεια ζωής.

Η Vichy δημιουργεί το "Βιολογικό Lifting":

αποτέλεσμα "Lifting" που βασίζεται στη βιολογία της επιδερμίδας.

NEO

Πεπτιδία* + Βιταμίνη C
απελευθερώνονται συνεχώς
στην επιδερμίδα*



29,00 €*

LIFTACTIV CxP

Αντιρυτιδική και συσφικτική φροντίδα αναδόμησης

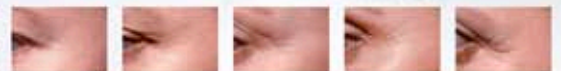
Ορατή αλλαγή σε 4 ημέρες.**

Η επιδερμίδα ανορθώνεται, οι ρυτίδες λειαίνονται διαρκώς.

Σε 4 ημέρες, ανόρθωση της επιδερμίδας για το 88% των γυναικών**.

Σε 1 μήνα, πιο λεία επιδερμίδα για το 82%***.

Ανθρώπινη αποτελεσματικότητα
σε 1 μήνα, μετρημένη σύμφωνα
με έναν άξονα 5 βαθμίδων:



Διατίθεται σε 3 τύπους: κανονικές-μικτές, ξηρές επιδερμίδες και σε φροντίδα νυκτός.
Συμβουλευτείτε το φαρμακοποιό σας.

Η ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

VICHY
LABORATOIRES

Αξολόγηση και προσωπικές συμβουλές για τις ρυτίδες και την οπώλεια σφρηγλόπιτας στο: vichyconsult.gr

*Ταύτη ή νιλιο. **Ταύτη καπνοαλειανών σε 112 γυναίκες με ξηρή επιδερμίδα.
***Προσωπική αξιολόγηση σε 50 γυναίκες. *Εγκυκλιώ λισανά ημλ.

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών. Βιταμίνη C, E, σελήνιο, συνένζυμο Q10, καροτενοειδή, φλαβονοειδή! Πού βρίσκονται άραγε; Πώς μπορεί να τα αποκτήσει ο οργανισμός μας; Ποιες τροφές θα πρέπει να προτιμάμε; Η «χρωματοθεραπεία» είναι ένα από τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για την **ευζωία**. Ως ευζωία ορίζουμε «την προσπάθεια να διατηρούμε την υγεία μας σε άριστη κατάσταση, να αισθανόμαστε καλά, να έχουμε ευεξία, να παραμένουμε δραστήριοι και να διατηρούμε την πνευματική μας διαύγεια». (Vincent Giampara M.D, FACS, διευθυντής Έρευνας του Διεθνούς Ινστιτούτου Μακροζωίας)

Χρωματοθεραπεία: Το σκούρο και έντονο χρώμα πολλών φρούτων και λαχανικών οφείλεται στην παρουσία αντιοξειδωτικών.

- **Κόκκινο** (λυκοπένιο): Ντομάτα, καρπούζι
- **Πράσινο** (γλυκοσινολάτες, ισοθειοκυανάτες): Μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι, λάχανο
- **Πράσινο/Κίτρινο** (λουτεΐνη, ζεαξανθίνη): Σπανάκι, αβοκάντο, πράσινα φασολάκια, πράσινες πιπεριές
- **Πορτοκαλί** (α- και β-καροτένιο): Καρότο, νεροκολοκύθι, γλυκοπατάτα, μάνγκο, βερίκοκα
- **Πορτοκαλί/Κίτρινο** (βιταμίνη C, λιμονοειδή, φλαβονοειδή): Πορτοκάλια, μανταρίνια, ροδάκινα, ανανάς
- **Κόκκινο/Μοβ** (ανθοκυανίνες, ελλαγικό οξύ, φλαβονοειδή): Σταφύλια, κεράσια, κόκκινο κρασί, φράουλες, βατόμουρα
- **Λευκό/Πράσινο** (σουλφυδο-ενώσεις): Ψάρι, σκόρδο, κρεμμύδι, πράσο

Αρκεί, λοιπόν, να ακολουθήσουμε μια υγιεινή διατροφή, βασισμένη στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, για να επιβραδύνουμε τη διαδικασία της γήρανσης. Τη δίαιτα αυτή χαρακτηρίζει:

- I. Η άφθονη κατανάλωση φυτικών τροφίμων, ακατέργαστων δημητριακών και προϊόντων δημητριακών, ψωμιού (παξιμάδι), ξερών οσπρίων (φακές, φασόλια, ρεβίθια, κουκιά), λαχανικών (άγρια χόρτα), ξηρών καρπών και σπόρων δημητριακών.
- II. Η άφθονη κατανάλωση φρέσκων φρούτων.
- III. Η κατανάλωση ελαιόλαδου και ελιάς ως κύριων πηγών λιπαρών.
- M. Η καθημερινή, σε μικρές έως μέτριες ποσότητες, κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.
- V. Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (κυρίως κρασιού, ιδιαίτερα με τα γεύματα).
- VI. Η συχνή και σε μικρές έως μέτριες ποσότητες κατανάλωση ψαριών και θαλασσιών



Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η επίτευξη και η διατήρηση της αντιοξειδωτικής κατάστασης του οργανισμού μας σε βέλτιστο επίπεδο είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για την επιβράδυνση της διαδικασίας της γήρανσης.



Πηγές

1. Matalas AL, Zampelas A, et.al., *The Mediterranean Diet. Constituents and Health Promotion*, The CRC Press MODERN NUTRITION Series 2001.
2. Winklhofer-Roob et al., «Is healthy ageing associated with an oxidant-antioxidant imbalance?», «Clinical Nutrition», vol 2, Suppl 1; S44, 2003.
3. Baron JM, «The Antioxidants», Doctor Medical Library, January 1999 (website).
4. «Free Radical and Oxidative Stress in Biology and Medical Sciences», Genox biotechnological corporation, June 1999.
5. Challem J, «The Amino Acid Carnitine Works with Antioxidants to slow the Aging Process», «The Nutrition reporter Magazine», April 1996.
6. Halliwell B, «Oxygen Radicals: Commonsense Look at their Nature and Medical Importance», «Medical Biology», 62:71-77, 1984.

ΟΙ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΤΗΣ **NESTLÉ** ΚΑΙ ΤΗΣ **L'ORÉAL** ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ
ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ

innēon

14% περισσότερα μαλλιά ανά cm².
Κλινικά αποδεδειγμένο*.



innēon homme ANTI-HAIR LOSS

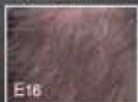
Συμπυκνωμένη διατροφική σύνθεση
με Φυτοστερόλες πεύκου

Δράση που βοηθάει στην αντιμετώπιση 4 βιολογικών αιτιών
της ανδρικής τριχόπτωσης (ενζυματική υπερδραστηριότητα,
τοπική φλεγμονή, σκλήρυνση του βολβού, επιβράδυνση της
μικροκυκλοφορίας).

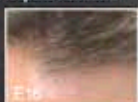
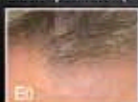
*Αποτελεσματικότητα κλινικά αποδεδειγμένη
Μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν με TrichoScan®, σε 68 άνδρες,
σε μία ζώνη 0.651 cm² έως 2 cm στις παρυφές των κροτάφων.

- Σε 8 εβδομάδες:
Σημαντική μείωση της τριχόπτωσης.
- Σε 16 εβδομάδες:
Αύξηση της πυκνότητας: +14% περισσότερα μαλλιά ανά cm².
- Αποτελεσματικότητα που παρατηρήθηκε με προσωπική αξιολόγηση:
Παράδειγμα σε εθελοντή όπου παρατηρήθηκε βελτίωση** της
πυκνότητας των μαλλιών σε 16 εβδομάδες.

Εθελοντής A, 38 ετών.
Στάδιο τριχόπτωσης III στην κλίμακα Hamilton.



Εθελοντής B, 36 ετών.
Στάδιο τριχόπτωσης I στην κλίμακα Hamilton.



**Βελτίωση που επιβεβαιώθηκε με κλινική αξιολόγηση και μετρήθηκε με TrichoScan® στις παρυφές των κροτάφων. Το αποτέλεσμα μπορεί να ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Οι φωτογραφίες δεν έχουν επεξεργαστεί.



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
Χωρίς ιατρική συνταγή

Συμπυκνωμένη διατροφική σύνθεση
www.inneovhomme.gr

info

Οι εξελίξεις της αγοράς

«ΜΕΛΙΑΜΑ 2009»

Το Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας διοργανώνει στις **26, 27, 28 και 29 Μαρτίου 2009**, στο Ινστιτούτο Γεωπονικών Επιστημών στο Μαρούσι (Κτήμα Συγγρού, Κηφισίας 182), την εκδήλωση «**Μελιάμα 2009**». Πρόκειται για το **6ο Πανελλήνιο Συνέδριο & Σεμινάριο Μελισσοθεραπείας**, το οποίο τελεί υπό την αιγίδα του παραπάνω κέντρου.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί υπό την αιγίδα της Arimondia (διεθνούς μη κυβερνητικής οργάνωσης για τη μέλισσα) και της Εθνικής Διεπαγγελματικής Οργάνωσης Μελιού και λοιπών Προϊόντων Κυψέλης (ΕΔΟΜ), με την υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής Ιατρικής (ΕΕΟΙ), και θα την παρακολουθήσουν γιατροί, φαρμακοποιοί, διατροφολόγοι, εναλλακτικοί θεραπευτές, γεωπόνοι, κτηνίατροι και άλλοι επιστήμονες, κυρίως από τον χώρο της υγείας, οι οποίοι επιθυμούν να ενημερώνονται αξιόπιστα.

Χορηγοί επικοινωνίας: MedNutrition, Διατροφή health & wellness, Homeo News, Holistic Life



Ο γιορτές πέρασαν... ας ξαναμπούμε σε σειρά με γαλοπούλα NIKAS Viveur!

Η **NIKAS** είναι εδώ για να μας βοηθήσει όλους να **Ξαναμπούμε σε σειρά** και να... επανορθώσουμε για τις μικρές παρασπονδίες μας. Με τη **γαλοπούλα NIKAS Viveur**, που έχει μόνο 1% λιπαρά και 30% λιγότερο αλάτι, αλλά και όλη την ξεχωριστή γεύση **NIKAS**, η πιο αγαπημένη εταιρεία αλλαντικών υπόσχεται να μας βοηθήσει να ξανακερδίσουμε τη γραμμή μας, χωρίς να στερηθούμε τίποτε από τις μικρές καθημερινές μας απολαύσεις.

Η σειρά **NIKAS Viveur** είναι πλήρης σειρά, που περιλαμβάνει όλες τις κλασικές επιλογές αλλαντικών **NIKAS** και προσφέρει όλη τη νοστιμιά που αναζητάμε αλλά χωρίς... τύψεις! Τα προϊόντα της σειράς, η οποία περιλαμβάνει γαλοπούλα καπνιστή, γαλοπούλα βραστή, ωμοπλάτη, πάριζα και ζαμπόν, συνδυάζουν τη γνωστή πλούσια γεύση **NIKAS** με ελάχιστα λιπαρά και λιγότερο αλάτι, αποτελώντας έτσι μοναδική διατροφική επιλογή που αξίζει να μας γίνει συνήθεια!



Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά την κυτταρίτιδα με το quick spa

Για σφριγηλό και χωρίς κυτταρίτιδα σώμα, επισκεφθείτε το **quick spa**. Δοκιμάστε, σήμερα κιόλας, την **Πρεσοθεραπεία Κυτταρίτιδας**, για να απαλλάξετε την επιδερμίδα σας από την «όψη φλοιού πορτοκαλιού», με τον πιο ευχάριστο, αλλά και απολαυστικό τρόπο. Τα δραστικά συστατικά των προϊόντων που χρησιμοποιούνται, επιταχύνουν τη διαδικασία καύσης του λίπους και αντιμετωπίζουν όλα τα στάδια σχηματισμού της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους. Παράλληλα, το τελευταίας τεχνολογίας μηχανήμα πρεσοθεραπείας προσφέρει λεμφικό μασάζ μέσω των χαλαρών πιέσεων από αέρα, επιτυγχάνοντας έτσι καλύτερη φλεβική κυκλοφορία. Ειδικά για τον Μάρτιο και τον Απρίλιο, το quick spa σας προσφέρει την **Πρεσοθεραπεία Κυτταρίτιδας** στην καταπληκτική τιμή των 35,00 ευρώ!

quick spa: Αιόλου 50-52 και Μιλτιάδου 31, Αθήνα, τηλ. 210 3255545,
e-mail: info@quickspa.gr, www.quickspa.gr



L.A. Hair Styling.



Γιατί όμορφα μαλλιά, είναι τα υγιή μαλλιά!

Το κομμωτήριο L.A. Hairstyling, The Mall Athens, δίνοντας έμφαση στην υγεία των μαλλιών σας, εξασφαλίζει συνεργασίες με κορυφαίες εταιρείες.

Με τη διανομή του περιοδικού «Διατροφή» στον χώρο του κομμωτηρίου, εγκαινιάζουμε μια νέα περίοδο, όπου κύριο μέλημα των ανθροπων μας είναι η υγεία των μαλλιών σας. Έρευνες αποδεικνύουν ότι έχοντας υγιή μαλλιά μπορούμε να έχουμε όμορφα μαλλιά, και αυτό το κερδίζουμε δίνοντάς τους σωστή τροφή. Το L.A. Hairstyling, με υψηλού επιπέδου υπηρεσίες στο styling των μαλλιών, προσθέτει τώρα ολοκληρωμένες σειρές περιποίησης και φροντίδας των γνωστών εταιρειών Kerastase, L'Oréal. Σύντομα κοντά σας τα προϊόντα Philip Kingsley, του ιδρυτή της κορυφαίας Κλινικής Τριχολογίας του Λονδίνου. Προϊόντα εξειδικευμένα για τα μαλλιά και το τριχωτό, ο συνδυασμός των οποίων αποτελεί μία εξατομικευμένη αγωγή ανάλογη με τις ανάγκες του κάθε ατόμου που την ακολουθεί, ώστε να προσφέρει σε όλους υγιή και όμορφα μαλλιά. Τα προϊόντα Philip Kingsley θα διατίθενται αποκλειστικά από το κομμωτήριο L.A. Hairstyling, The Mall Athens. Όροφος: 0 (ισόγειο) - Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210 6300500



Σειρά spread άλειμμα μελιού «λιακάδα»

Ο διατροφολόγος-διαιτολόγος Ευάγγελος Ζουμπανέας και η Meliterra, εμπνευσμένοι από την ελληνική παράδοση, δημιούργησαν τη σειρά spread (άλειμμα μελιού) «λιακάδα», για να ξεκινάει η μέρα μας με ενέργεια και ευεξία! Το ταχίνι, που παραδοσιακά καταναλώνουν οι Έλληνες στη διάρκεια του πρωινού τους, συνδυάζεται με το αγνό μέλι, δημιουργώντας μια πολύτιμη φυσική πηγή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών. Το ταχίνι είναι μία από τις πλουσιότερες πηγές ω-6 λιπαρών οξέων, σπασμίνης και βιταμίνης E, θρεπτικών ουσιών που σχετίζονται άμεσα με την υγεία της καρδιάς και με τη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Η προσθήκη ελαιολάδου, λιναρόσπορου και ξηρών καρπών (αμύγδαλο και καρύδι) συμβάλλουν στην υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνη E και σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, που βοηθούν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης του αίματος. Μία μόνο κουταλιά καλύπτει το 16% των ημερήσιων απαιτήσεων σε ω-3 λιπαρά και το 18% σε ω-6 για τους άντρες, και το 24% των ημερήσιων απαιτήσεων σε ω-3 και το 26% σε ω-6 για τις γυναίκες. Επίσης, αποτελεί καλή πηγή πρωτεΐνης, η οποία μπορεί να καταναλωθεί ακόμα και σε περίοδο νηστείας, καθώς παρέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Θα το βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα delicatessen, σε όλα τα καταστήματα υγιεινών και βιολογικών τροφών και σε επιλεγμένα φαρμακεία. Meliterra, τηλ.: 210 8547500, fax 210 8547636 – info@apipharm.gr, http://www.apipharm.gr/



Ο Όμιλος K•Group σε ιδιότητα γραφεία

Η νέα χρονιά σήμανε ανανέωση για τον Όμιλο Επιχειρήσεων K•Group.

Οι εταιρείες που ανήκουν στον κλάδο υπηρεσιών επικοινωνίας και προβολής του ομίλου στεγάζονται πλέον στο ιδιόκτητο πολυώροφο κτίριο, στην Νέα Ιωνία. Επίσης, ο Όμιλος K•Group ανακοίνωσε τα ακόλουθα: εξαγορά του 70% της εταιρείας ΑΛΜΑ ΕΠΕ, που αντιπροσωπεύει στην Ελλάδα το διεθνές περιοδικό «Les Nouvelles Esthetiques», και του κέντρου Laser Line Clinics, στην περιοχή του Αμαρουσίου.

Οι εν λόγω κινήσεις σηματοδοτούν τη στρατηγική του για ανάπτυξη στον χώρο της υγείας και της ομορφιάς.

Επισημαίνουμε ότι ο Όμιλος K•Group διαθέτει τις εταιρείες επικοινωνίας και προβολής K•Pronoli (εκθέσεις, συνέδρια, εκδόσεις), Good News (διαφήμιση & δημόσιες σχέσεις) και ΑΛΜΑ (εκδόσεις και επαγγελματική εκπαίδευση). Επιπλέον, εκδίδει τα περιοδικά «Διατροφή Health & Wellness», «Family Life» και «Les Nouvelles Esthetiques». Τέλος, προσφέρει υπηρεσίες υγείας και περιποίησης προς τους καταναλωτές, μέσω των φαρμακείων των ιδιοκτητών, της επιχείρησης spa, με την επωνυμία quick spa, και των καλλυντικών προϊόντων STC (Special Tender Care cosmetics).

K•GROUP
Group of Companies

βιβλιοπαρουσιάσεις

Βιβλία για την υγεία του μυαλού



Διατροφική νοημοσύνη:

η απάντηση στη βουλιμία, την πολυφαγία και την παχυσαρκία



Συγγραφέας:
Ευάγγελος Ζουμπανέας,
διαιτολόγος-διατροφολόγος
Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity

Είναι ένας πολύτιμος οδηγός για να καταπολεμήσετε την πολυφαγία, να αντεπεξέλθετε στη διαίτά σας, με σαφείς οδηγίες και προτάσεις, ώστε να αποφύγετε τα βουλιμικά επεισόδια, και να παραμείνετε πιστοί στο διατροφικό σας πρόγραμμα. Με βάση αληθινά περιστατικά, ο συγγραφέας ξεδιπλώνει με άμεσο και κατανοητό τρόπο τις γνώσεις που πρέπει να έχετε πριν και κατά τη διάρκεια της διαίτας. Η θεωρία για τον Δείκτη Διατροφικής Νοημοσύνης θα βοηθήσει εσάς που έχετε διαταραγμένη σχέση με το φαγητό να αποκτήσετε εκ νέου την ικανότητα να μπορείτε να πείτε «φτάνει», και να βρείτε τη δύναμη να παραμείνετε σταθεροί και πιστοί στη διαίτά σας, έως το τέλος. Έως το τέλος και για τελευταία φορά!



Κυκλοφορεί στα τέλη Μαρτίου από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για την ψωρίαση

Οι συγγραφείς **Α. Παναγιωτόπουλος** (δερματολόγος, επιμελητής Α΄ ΕΣΥ, Νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός») και **Π. Σταυρόπουλος** (δερματολόγος, αναπληρωτής διευθυντής ΕΣΥ, Νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός»), έμπειροι και καταξιωμένοι δερματολόγοι, περιγράφουν με απλό και κατανοητό τρόπο τα συμπτώματα και τις δυνατότητες θεραπείας της νόσου.

Καταρχήν, δίνονται κάποια στοιχεία για την αιτιοπαθογένεια της ψωρίασης, έτσι ώστε να κατανοήσει ο ασθενής τον ρόλο του ανοσοποιητικού συστήματος και των γενετικών παραγόντων. Παράτιθενται τα κλινικά χαρακτηριστικά και οι κλινικές μορφές της νόσου, και η περιγραφή συμπληρώνεται από έγχρωμες φωτογραφίες που αποδίδουν παραστατικά την παθολογία και τις επιπτώσεις της ψωρίασης.

Παράλληλα, μεγάλο μέρος του βιβλίου είναι αφιερωμένο στη θεραπεία της ψωρίασης, που αποτελεί φλέγον ζήτημα για τους πάσχοντες. Τέλος, δημοσιεύονται σύντομες ερωταποκρίσεις, οι οποίες συνοψίζουν τα βασικά στοιχεία της πάθησης.



Αποκλειστική διάθεση: εκδόσεις ΚΑΥΚΑΣ, τηλ.: 210 6777590



στο καλάθι

προϊόντα για την υγεία του σώματος

Γαρίδες Litopenaeus (Penaeus) Vannamei

Η Pescanova, κορυφαία εταιρεία παραγωγής κατεψυγμένων αλιευμάτων και ιδιοκτήτρια του μεγαλύτερου αλιευτικού στόλου της Ευρώπης, επιλέγει για εσάς τις καλύτερες γαρίδες Litopenaeus (Penaeus) Vannamei, οι οποίες εκτρέφονται σύμφωνα με τις πλέον προηγμένες τεχνικές υδατοκαλλιέργειας και παραγωγής. Οι γαρίδες Pescanova, πλούσιες σε πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, αφού εξαλιευθούν, υφίστανται την απαραίτητη επεξεργασία και καταψύχονται αμέσως με τρόπο που τους επιτρέπει να διατηρούν όλη τη γεύση, την υγιεινή θρεπτική αξία και τη σταθερά κορυφαία ποιότητα που μόνο το όνομα Pescanova εγγυάται. Εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι... να τις απολαύσετε!



Σειρά καλλυντικών SENSIPHASE

Τα δερματολογικά προϊόντα A-DERMA παρουσιάζουν την εξειδικευμένη σειρά **SENSIPHASE** (ειδικά μελετημένη και σχεδιασμένη για τις απαιτήσεις της ευαίσθητης επιδερμίδας), η οποία περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, το **Gelée Micellaire** και τη **Masque Apaisant**.

Τα προϊόντα είναι εμπλουτισμένα με το μοναδικό δραστικό συστατικό της βρώμης Rhealba®, η οποία καλλιεργείται αποκλειστικά για τα δερματολογικά εργαστήρια της Pierre Fabre. Οι ευεργετικές ιδιότητες της βρώμης Rhealba® αποτελούν ασπίδα προστασίας από τις εξωγενείς και ενδογενείς επιθέσεις. Παράλληλα, οι ενυδατικοί παράγοντες κάνουν βελούδινη ακόμα και την πιο ευαίσθητη επιδερμίδα.



PINOLIP για μείωση της όρεξης

Από το έλαιο που περιέχεται στον σπόρο του κορεατικού πεύκου (πινολενικο-λινολενικό οξύ). Ισχυρός ρυθμιστής της πέψης και της απορρόφησης της τροφής. Περνά διαμέσου του ορμονικού συστήματος μια ευχάριστη αίσθηση κορεσμού και μειώνει την όρεξη. Για τη ρύθμιση της παχυσαρκίας, των μεταβολισμών, των δυσλιπιδαιμιών και του διαβήτη. Αντενδείξεις-παρενέργειες: καμία. ΑΡ ΓΝΩΣΤ. ΕΟΦ 49005 – 171712007. Πληροφορίες: τηλ. 210 3631454, 210 3644820, site: www.oti-hellas.gr



BYRON BAY COOKIES

Γευστικές απολαύσεις χωρίς κανέναν συμβιβασμό και μεταξύ των λιγοστών προϊόντων στην Ελλάδα ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ. Εκατοντάχρονες, χειροποίητες συνταγές, αγνά υλικά και καταπληκτικό design συσκευασίας καθιστούν τα Byron Bay



Cookies ένα από τα πιο επιτυχημένα ποιοτικά προϊόντα τροφίμων των τελευταίων ετών. Διατίθενται σε 6-7 ιδιαίτερες γεύσεις από την GREENLYN LTD και από επιλεγμένα καταστήματα στην Αθήνα και σε όλη την Ελλάδα. Από τον Δεκέμβριο του 2008, πωλούνται στα περισσότερα καταστήματα ΑΒ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ.

Ένα εκπληκτικό βότανο

Παλαιότερες και πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η Ροδιόλα είναι ένα εξαιρετικό φυτό. Αυξάνει την αντίσταση στο σωματικό και ψυχολογικό στρες, βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη, προλαμβάνει τη νοτική εξάντληση. Πολύ χρήσιμη σε περιπτώσεις κατάπτωσης, έπειτα από έντονο σωματικό ή νοτικό στρες, και στα συνοδευτικά συμπτώματα: αίσθημα κόπωσης, μείωση εργασιακής απόδοσης, δυσκολίες στον ύπνο, ευερεθιστικότητα, υπέρταση, πονοκέφαλοι. Ιδανική για σπουδαστές, καθώς και για όσους κάνουν δίαιτες αδυνατίσματος, αφού έχει και λιποδιαλυτικές ιδιότητες. Natural Plus 210 6132478 www.naturesplus.com





Συνεργαζόμενα Διατροφολογικά Γραφεία

ΑΤΤΙΚΗ

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ:

- Ευάγγελος Ζουμπανέας, Μεσολογγίου 51
- Βασιλική Κούργια, Μεσολογγίου 51

ΑΛΙΜΟΣ: Μανώλης Μανωλαράκης, Αριανού 4

Ν. ΦΙΛΟΘΗ: Χριστίνα Κωστήρα, Καποδιστρίου 28

ΜΕΛΙΣΣΙΑ: Μαρία Τουμπή, Ανδρ. Παπανδρέου 13-17

ΧΑΪΔΑΡΙ:

- Μυρτώ-Μαρία Μυλωνά, Νικομηδείας 4 & Αγωνιστών Στρατοπέδου Χαϊδαρίου
- Λένα Φραγκίσκου, Στρατάρχου Καραϊσκάκη 84

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ:

Παναγιώτα Μιάρη, Θηβών 125 & Πυργιωτίσσης 1

ΓΛΥΦΑΔΑ:

- Ιωάννα Αθανασοπούλου, Πλ. Βάσως Κατράκη 6
- Ιωάννης Κάλφας, Ιατρικό κέντρο «ΒΙΟΚΑΡΕ» Δούση 24

Π. ΦΑΛΗΡΟ: Χριστίνα Παυλίδου, Εσπέρου 25-27

Ν. ΣΜΥΡΝΗ:

Θάλεια Ντάμαρη, Μενεκράτους & Τυρολόης 10

ΛΑΓΟΝΗΣ:

Έφη Γρηγορίου, Λεωφ. Καλυβίων & Φιλοπάππου

ΛΑΥΡΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ:

Κατερίνα Δαργινίδου, Αγ. Παρασκευής 10

ΠΑΙΝΙΑ ΑΝ. ΑΤΤΙΚΗΣ:

Σταματίνα Αντωνίου, Σπηθρίου Απ. Χούντα 5B

ΣΑΛΑΜΙΝΑ: Μαριέττα Μιχαήλ, Λεωφ. Σαλαμίνας 226

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΩ ΤΟΥΜΠΑ:

Βασιλική Παπαδοπούλου, Απόλλωνος 42

ΔΕΛΦΩΝ: Παναγιώτα Καρακασίδου, Δελφών 47

ΕΥΚΑΡΠΙΑ: Χριστίνα Δρανίτσα, Ρήγα Φεραίου 40

ΚΕΝΤΡΟ: Περασφόρη Παπαδοπούλου, Τιμισοκή 89

ΝΕΑΠΟΛΗ: Χριστίνα Καρασαβίδου, Αγ. Γεωργίου 42

ΠΕΥΚΑ-ΡΕΤΖΙΚΗ: Μαρία Κοκκίνου, Θροσέως 1B

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

ΑΡΙΔΑΙΑ ΠΕΛΛΗΣ:

Σταυρούλα Σαλαμούρα, Λοχαγού Παπαδόπουλου 12

ΚΡΕΒΕΝΑ: Σοφία Ντάμπου, Φαρδουκάμπου 2

ΚΑΒΑΛΑ: Αθηνά Ντενίκαρου, Δαγκλή 4

ΚΑΤΕΡΙΝΗ: Αυγή Καραϊσκού, Βάρναλη 5

ΘΕΣΣΑΛΙΑ

ΒΟΛΟΣ:

Βασιλική Καρασάμανου, Σόλωνος 2 & Αργοναυτών

ΛΑΡΙΣΑ:

- Θεοδοσία Κολαξή, Παναγούλη 9
- Ελένη Κ. Γιαννακούλα, Κούμα 42

ΤΡΙΚΑΛΑ:

Αναστασία Μελισσοπούλου, Βύρωνος & Κανούτα 1

ΗΠΕΙΡΟΣ

ΑΡΤΑ: Λαμπρινή Μόσχου, Καραπάνου 2

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ: Ιωάννης Σουπιός, 23ης Φεβρουαρίου 6 & Πάροδος Ολύμπου

ΙΩΑΝΝΙΝΑ:

Ι. Σουπιός - Ε. Καραμπίνα, 28ης Οκτωβρίου 17A

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΑΛΙΒΕΡΙ ΕΥΒΟΙΑΣ: Διαμάντω Μπίλου, Παπαδημητρίου Γλάρου 2 & Μεταξά 17

ΛΙΒΑΔΕΙΑ:

Ασημίνα-Ειρήνη Κούσουλα, Γεωργαντά 18-20

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ: Ελένη Πεννιά, Μαυρομάτη 3

ΧΑΛΚΙΔΑ: Μαρία Ματράκα, Αβάντων & Τσιριγώτη 10

ΨΑΧΝΑ ΕΥΒΟΙΑΣ: Αικατερίνη Χουχούμη, Αβάντων 34

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

ΑΜΑΛΙΑΔΑ: Παναγιώτα Ανδριοπούλου, Ερμού 53

ΑΡΓΟΣ: Έβελυν Λαδά, Καποδιστρίου 23

ΚΟΡΙΝΘΟΣ:

- Χαρά Κολιλιάντη, Περιάνδρου 48
- Χριστίνα Μητρόγιαννη, Πυλαρινού 70, «Λάμπρος Δημητρώπουλος & ΣΙΑ ΕΕ»

ΠΑΤΡΑ: Αθανασία Παπαλάμπρου, Ερμού 122

ΠΥΡΓΟΣ ΗΛΕΙΑΣ: Παναγιώτα Ανδριοπούλου, 28ης Οκτωβρίου & Καστόρη 2

ΚΡΗΤΗ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ:

Τόνι Νζέμι, Λεωφ. Ικάρου 26, Ν. Αλικαρνασός

ΡΕΘΥΜΝΟ: Νίκη Τζουγανάκη, Μοάτσου 7-9

ΣΗΤΕΙΑ:

Ειρήνη Σφακιανάκη, Μύσωνος και Σακκαδάκη 19

ΧΑΝΙΑ: Χριστίνα Χ. Μακρτζάκη, Πλ. Ελευθερίας 5

ΝΗΣΙΑ

ΑΝΔΡΟΣ-ΓΑΥΡΙΟ: Αλεξάνδρα Αποστόλου, Ινστ. Αισθητικής Πετρούλας Μαρτίνου

ΚΕΡΚΥΡΑ: Μαρία Μοσκάτ, Παν. Αραβαντινού 1

ΚΩΣ: Πόπη Μαλαχία, Ζηπάρι

ΜΥΤΙΛΗΝΗ: Ευστρατία Κουνιαρέλλη, Κουντουριώτου 17 & Αλκαίου

ΡΟΔΟΣ:

Μάρθα Κουντούρη, Τριαντών 12, Ιαλυσός

ΧΙΟΣ: Σταματία Καμπούρη, Παπαζή 1

Φαρμακεία

ΑΤΤΙΚΗ

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

- Αρβανίτη Σταυρούλα, Αγίου Ιωάννου 75
- Γιακουμάκου Κωνσταντία, Μπουμπουλινας 25
- Καραμανλή Ιφιγένεια, Ελλιδοσ 7
- Κοτορολός Βασίλης, Μεσογειών 461
- Τριναφυλλοπούλου Ευαγγελία, Μεσογειών 419 & Υψηλάντου
- Χούντα Νικολάου, Μεσογειών 535

ΑΘΗΝΑ:

- Ανάσθη Νικ. & ΣΙΑ ΟΕ, Βουλής 23 & Μητροπόλεως 16
- Γαρθίκης Ριζ. – Τσελέπη Μαρ., Αγίου Μελετίου 80
- Κανακάρης Π. – Καραουζάκη Α., Κωλέτη 33 & Πατούσα, Εξάρχεια
- Καντούρη Αγ. – Σταθόπουλος Οδ., Ζωοδόχου Πηγής 40
- Κοτσερώνης Κ. & Δ. ΟΕ, Ομήρου 21
- Κωνσταντάκου Γ. & Γιώτα, Λ. Ριανκούρ 57
- Λάμπρου Ι. & ΣΙΑ ΟΕ, Αιόλου 50-52
- Λουλακάκης Ανδρέας, Βελβενδίου 43, Κυψέλη
- Μαρινόπουλος Πάνος & ΣΙΑ ΟΕ, Πατισίων 4
- Μπόγρη Ευαγγελία, Σίφνου 9, Πλ. Κολιάτσου
- Μουρικής Αριστομένης & Φουσεύκης Κωνίνας, Υμηττού 64, Παγκράτι

• Ναζλή Αικατερίνη, Χαλανδρίου 16

• Παπαδοπούλου Ευαγγελία, Αριστοτέλους 91

• Πατήλα Καλλιόπη, Σεβαστοπόλεως 82, Αμπελόκηποι

• Παυλίδου Αντιγόνη, Καυταντζόγλου 14

• Ρέγκλη Ευαγγελία, Ιακωβάτων 30

• Σελιατζή Ουρανία & ΣΙΑ, Κολής 15

• Τελώνη-Παπαγιάννη Μαρία, Μαρσάλη 25

• Τόλιου Μπεμπεζά & ΣΙΑ, Αγίας Σοφίας 85, Κολωνός

• Τριναφυλλού Ιωάννης, Πιπιδόρα 4, Κολωνάκι

• Φλώρος Αλέξανδρος, Αχαρνών 310

• Χατζηδημητρίου Μαρία, Δραγατσανίου 8

• Χιώτη Μαίρη, Περρικού 20

• Χρυσοφίδου Δέσποινα, Στουρνάρη 25

ΑΙΓΑΛΕΩ: Μαύρου Ασημίνα, Ν. Πλαστήρα 12

ΑΛΙΜΟΣ: Ιορδάνογλου Φωτ. & ΣΙΑ ΟΕ, Κανάρη 3 & Αριστοτέλους 55

ΒΡΗΛΙΤΣΣΙΑ: Κόντας Νίκος, 28ης Οκτωβρίου 64

ΒΥΡΩΝΑΣ: Μπούρα Χρυσάνθη, Ν. Ελβετίας 31

ΓΑΛΑΤΣΙ:

- Δελήτοικας Κώστας, Σαπφούς 4
- Ιακωβίδου Χριστίνα, Αγίας Γλυκερίας 35
- Κατσικά Παντ. Ελένη, Πρωτοπαπαδάκη 61-63
- Παρασκευά Ειρήνη, Φιλοθέης 1 & πλ. Κύπρου

ΓΕΡΑΚΑΣ: Ντογραματζής Δημήτρης, Κλεισθένους 233 & Γαρυφάλων

ΓΛΥΦΑΔΑ:

- Απέργης Νίκος & ΣΙΑ ΟΕ, Αν. Μεταξά 3
- Καρβασακλή & ΣΙΑ ΟΕ, Μεταξά 7 & Παπανδρέου 14
- Πανουτοπούλου Μαρία, Λαζαράκη 33
- Τραστέλης Απόστολος & ΣΙΑ, Φαίδρας 6
- Χατζηκοκλή Ευθ. & ΣΙΑ, Γρηγ. Λαμπράκη 17

ΕΛΛΗΝΙΚΟ: Βρανάς Χάρις, Γούναρη 50

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ:

- Σπανού Αντωνία, Μαρίνου Αντύπα 109
 - Νικητάκη-Καλλιγέρου Αναστασία, Εργατών Τύπου 36
- ΗΡΑΚΛΕΙΟ:** Κωλέττης Χρήστος, Απ. Παύλου 7
- ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΕΣ:**

Περάκη Αντ. Ασημίνα, Φιλώτα 50

ΚΑΛΙΘΕΑ:

- Βλασσόπουλος Ν.-Πηνελόπη Δ. ΟΕ, Ευαγγελιστριάς 72
 - Μαχουροπούλου-Ντρέκη Κατίνα, Λυκούργου 183
- ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ:** Δημητράκη Ευαγγελία, Αλμάνας 16
- ΚΑΜΑΤΕΡΟ:** Πολυκανδριώτου Μαρία, Αγ. Νικολάου 7
- ΚΗΦΙΣΙΑ:** Τριναφυλλή-Μπακάκου Λένα, Κηφισίας 281

ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ:

- Δημήτρης Δημ. & ΣΙΑ ΟΕ, Μεσογειών 5
 - Ντάβρος Παναγιώτης, Τζουμαγιάς 34
- ΜΑΡΟΥΣΙ:**

- Κανατίδου Όλγα & ΣΙΑ, Κηφισίας 56 & Δελφών
 - Λιόλιου Μαλβίνα, Β. Σοφίας 39, Πλ. Κασταλιάς
 - Στεφανάτου Μ. – Τράντου Δ., Δ. Ράλλη 50
 - Τσοκίρη Π. & ΣΙΑ Ο.Ε., Ανδρέα Παπανδρέου 35
- ΜΕΓΑΡΑ:** Σπυράτου Αικατερίνη, Βυζαντίου 81

ΜΕΛΙΣΣΙΑ:

- Καρδιακίδου Μαριάννα, Λεωφ. Δημοκρατίας 75
- Κουτογιαννολής Γεώργιος, Ηρώων Πολυτεχνείου 36

ΜΟΣΧΑΤΟ: Πανατζή Φωτεινή, Χρυσ. Σμύρνης 44

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ:

- Περγαντά Γιάννα, Μεσολογγίου 46
 - Πιτσέλης Ζήσης, Αλεξ. Παναγούλη 9
- ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ:** Μώρος Δημήτρης, 2ας Μαΐου 26

ΝΕΑ ΦΙΛΟΘΗ: Σπανούδη Σοφία ΟΕ, Καποδιστρίου 18

ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ:

- Σιώρη Ελένη, Ξάνθου 1
- Τολαρούγκα-Κατσώλα Ευγενία, Γ. Βλάχου 35

ΝΙΚΑΙΑ:

- Κοκάλα Άννα, Ελλησπόντου 35
- Κουτετέ-Γιαπιτζάκη Δάφνη, Πέτρου Ράλλη 282
- Πλάκας Χρήστος, 28ης Οκτωβρίου 32
- Ριζίκη Σοφία, Κ. Γέμελου 323

ΠΑΙΝΙΑ:

- Αντωνίου Μαρία Αγγελική, Νικολάου Σταματίου 23A
- Νικολογιάννη Σοφία, Βασ. Γεωργίου 1
- Σεγκουάνας Χρήστος, Βασ. Σοφίας 3A
- Χατζησταματίης Κων/ντίνος, πλ. Δημοσθένους 5B

ΠΑΛΑΙΟ ΨΥΧΙΚΟ: Βασιλόπουλος Π.-Τρανούδη Ε., 28ης Οκτωβρίου 2 & Δαβάκη

ΠΑΛΛΗΝΗ: Βασιλείου Ευγενία, Λεωφ. Μαραθώνος 54

ΠΕΙΡΑΙΑΣ:

- Βουρεξάκη Κατερίνα, Γρηγορίου Λαμπράκη 142
- Ζάβιακα Ελένη, Λακωνίας 25
- Θεοδωράκη Άννα, Βασιλέως Παύλου & Γερμανού 1
- Μαλλίρη Αικατερίνη & ΣΙΑ ΟΕ, Πραξιπέλους 144
- Τσιάκου-Τεντολούρη Ξακουστή, Χίου 30, Καμίνια
- Φλέγκας Γεώργιος, Αγ. Παρασκευής 45, Καλλιπόλη
- Χατζηκωνσταντή Παναγιώτα ΟΕ, 25ης Μαρτίου 58

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ: Κούρογλου Στυλιανός, Τζων Κένεντυ 202

ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ:

Αμπατζή Χαρ., Πλούτωνος 11 & Ηραίου

ΠΕΥΚΗ: Κουρή Παναγιώτα, Λεωφόρος Ειρήνης 18

ΡΕΝΤΗΣ: Καρέκλας Κων/νος, Αγ. Αννης 1 & Π.Ράλλη

ΣΑΛΑΜΙΝΑ: Μπιναρή Ειρήνη, Λ. Φανερωμένης 19

ΤΑΥΡΟΣ: Λύδδας Ευάγγελος, Γρηγορίου Λαμπράκη 76

ΧΑΪΔΑΡΙ

- Μπαρμπούνη Ελένη, Ηρώων Πολυτεχνείου 59
- Παπαθεοδώρου Αντιγόνη, Αγωνιστών Στρατοπέδου Χαϊδαρίου 46
- Σακόπουλος Θεόδωρος, Γ. Παπανδρέου 4

ΧΑΛΑΝΔΡΙ:

- Ηλιοπούλου Αικατερίνη, Κουντουριωτών 1A
- Καφίρης Ευάγγελος, Ολύμπου 92
- Μαρτσούκας Γιάννης, Αριστείδου & Αγ. Γεωργίου
- Παγιαλά-Ευαγγέλου Αικ., Κ. Βάρναλη 38
- Ποθητάκη Νικ. Αρτεμεία, Ηρακλείου 27

ΧΟΛΑΡΓΟΣ: Καλλιλικού Ειρήνη, Ξανθοπού 120

ΩΡΩΠΟΣ: Γαβριήλ Γιώργος, Προποντιδός 4

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

- Αλακιοζίδης Ραφαήλ, Ελευθερίου Βενιζέλου 38
- Αντωνόπουλος Δημήτρης, Καρακάσι 7-9
- Αρδαγγέλου Ανδρέας, Λάρνακος 3, Κάτω Τούμπα
- Βεργόπουλος Εμμανουήλ, Καραολή & Δημητρίου 161, Εύοσμος
- Γαγάλη Πελαγία, Εθνικής Αντιστάσεως 7B, Καλαμάρι

• Γκατζούλη Αγορίτσα & ΣΙΑ ΟΕ, Τιμισοκή 102

• Δήμου Στέλλα, Αετοράχης 50

• Ευγενίδης Διονύσης, Δελφών 60

• Θεοδοσιάδης Κυριάκος, 25ης Μαρτίου 7, Ιωνία

• Ιορδάνου Αναστασία, Παπάφη 142

• Κωνσταντίνου Μαρία, Ίωνος Δραγούμη 18

• Μαγίδοπουλος Χρυσόστομος, Ανδρ. Παπανδρέου 94, Νεάπολη

• Νικολαΐδης Σπυριδών, 25ης Μαρτίου 66

• Παντζαγκάκη Χριστίνα, Κοιμητών 17

• Σκερτεστοπούλου Δέσποινα, Μεγ. Αλεξάνδρου 41, Καλοχώρι

• Συλλιγνάκη Ι. – Σταυρακάκη Α. ΟΕ, Εγνατία 142

• Τσιμπάλη Χαρά, Διοσέμου 41-43, Κ. Τούμπα

• Τσιάντα Φωτεινή, Αγίας Σοφίας 23

ΗΠΕΙΡΟΣ & ΝΗΣΙΑ ΙΟΝΙΟΥ

ΑΡΤΑ:

- Κατσούλα Σπυριδούλα, Φιλοθέη
- Μαρτσούκας Χρήστος, Σκουφά 110
- Χίτη Παναγιώτα-Γαλήνη, Σκουφά 151

ΚΕΡΚΥΡΑ:

- Βρεττού Χ. – Τριγυγάκη Χ., Πλατεία Γ. Θεοτόκη 9
- Έρτσος Χρήστος, Μ. Μαργαρίτη 8

ΙΩΑΝΝΙΝΑ:

Τζούρη Φωτεινή & ΣΙΑ Ο.Ε., Σπ. Λάμπρου 78A

- Δαλιανός Αθανάσιος, 31ης Αυγούστου 27
 - Μπουλασική Ευφροσύνη, Μεγ. Αλεξάνδρου 2
- ΤΡΙΚΑΛΑ:** Μακρής Κοσμάς, Β. Τσιτσάνη 11

ΚΡΗΤΗ & ΝΗΣΙΑ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ: Παπαδάκης Χαράλαμπος, Γράμμου 85
ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ: Τυράκης Εμμανουήλ, Πλ. Ελ. Βενιζέλου 4

- **ΛΕΣΒΟΣ:**
 - Μαυραγάνη Φωτεινή & Στύρος, Καβέτσου 5, Μυτιλήνη
 - Μάγου Χριστίνα, Άγρα
- ΡΕΘΥΜΝΟ:** Κούνουπας Ιωάννης, Μανιοδάκη 17
ΡΟΔΟΣ: Χιώτη Ελένη, 25ης Μαρτίου 24
ΧΙΟΣ: Κοκκινάκης Δημήτρης, Καλλιμασιά

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ - ΘΡΑΚΗ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ:

Αθανασιάδου Εύη, 14ης Μαΐου 53
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ: Παπαδοπούλου Ιωάννα, Τ. Γεωργιούλη 7
ΓΡΕΒΕΝΑ: Κυπριτζής Σοφοκλής, Γ. Γούσιου 5
ΕΔΕΣΣΑ: Λαμπροπούλου Κ. & ΣΙΑ Ο.Ε., Αλμωπίας 1
ΚΑΒΑΛΑ: Γουργιώτης Δημήτρης, Αβέρωφ 2

ΚΑΤΕΡΙΝΗ:

Ταγάρα Αναστασία & ΣΙΑ, 16ης Οκτωβρίου 9
ΝΑΟΥΣΑ: Τσιόγκα Αναστασία, Πλ. Καρατάσου 18
ΣΚΥΔΡΑ: Καμμένου Παρασκευή, Σεβαστιανή

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

ΑΙΓΙΟ: Κοκκίνου Κυριακή, Ανδρονόπουλου 17
ΑΡΓΟΣ: Ταρνάρη Σοφία, Τέρμα Ηρακλέους
ΒΑΡΔΑ ΗΛΕΙΑΣ: Γράφα Αμαλία, Αγίου Νικολάου 6
ΚΑΛΑΜΑΤΑ: Μάραντος Νικόλαος, Αριστομένους 79
ΚΟΡΙΝΘΟΣ: Σιαπκαράς Παν., Κολιάτσου 45
ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ: Κλαδούχος Αντώνης ΟΕ, Π. Τσαλδάρη 61
ΠΑΤΡΑ:

- Καραγεωργόπουλος Κώστας, Μαιζώνος 38-40
 - Χάχαλη Κυριακή, Κορίνθου 313
- ΠΥΡΓΟΣ:** Καρακίτσου Βασιλική, Γερμανού 16
ΤΡΙΠΟΛΗ: Βέμμου-Παπαϊωάννου Μαίρη, Γρηγορίου Ε 9

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ & ΕΥΒΟΙΑ

ΑΓΡΙΝΙΟ: Ραμμόπουλος Βασίλης, Νέα Αβράνη
ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ: Σ.Φ. Καρπενησιού, Ζηνοπούλου 6
ΛΑΜΙΑ: Λασιπιάς Κωνσταντίνος, Πλατεία Λαού 4
ΛΙΒΑΔΕΙΑ: Μαργαρίτης Γιάννης, Γεωργαντά 49
ΧΑΛΚΙΔΑ:

- Μπόνας Α. – Στύρου Γ. ΟΕ, Αβάντων 38
- Παπανικολάου Άγγελος, Κριεζώτου 79

Διαγνωστικά Κέντρα-Ιατρεία

Μονάδα Εφηβικής Υγείας

Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»,
 τηλ.: 210 7710824

ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Μεσογειών 384
ΑΘΗΝΑ: Μιχαλακοπούλου 2-6, Χίλτον
ΑΛΙΜΟΣ: Λεωφόρος Βουλγαγμένης 578
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ: Κηφισίας 116 & Δαβάκη 1
ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΓΛΥΦΑΔΑΣ:
 Λεωφ. Βουλγαγμένης 134
ΚΑΛΙΘΕΑ: Ελευθερίου Βενιζέλου 155-157
ΚΗΦΙΣΙΑ: Κηφισίας 227 (κτίριο 2), Ανάβρυτα
ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ: Γρηγορίου Λαμπράκη 106
ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ: Μελίνας Μερκούρη 34
ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ: Υμηττού 7 & Πεντέλης
ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Ηρώων Πολυτεχνείου 55-57
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ: Παναγή Τσαλδάρη 75-77
ΠΑΤΗΣΙΩΝ: Πατησίων 125
ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΑΒΙΛΗ: Βασιλίσσης Σοφίας 98Α
ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΙΑ ΑΙΓΑΛΕΩ:
 Λεωφόρος Αθηνών 429Α
ΣΤΟΥΡΝΑΡΗ: Στουρνάρη 29, Αθήνα
ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Λεωφ. Πεντέλης 44 & Ηρακλέους 2
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Ερμού 53

Οδοντιατρεία

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ:
 Λεωφόρος Βασ. Σοφίας 54
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΛΙΜΟΥ:
 Λεωφόρος Βουλγαγμένης 578Α
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΗΦΙΣΙΑΣ:
 Λεωφόρος Κηφισίας 227
ΘΗΣΕΙΟ: Αντωνιάδου Μαρία, Νηλέως & Καρύδη 9
ΚΥΨΕΛΗ: Ντότας Σπυρίδων, Φαιδριαδών 14
ΜΑΡΟΥΣΙ: Αδμή Αικατερίνη-Βασιλική,
 Ανδρούτσου 17
Ν. ΙΩΝΙΑ: Βροχιδίου Χριστίνα, Κρήτης 47 & Ελ Αλαμίν
ΠΑΙΑΝΙΑ: Σπανού Βασιλική, Ιωαν. Σπ. Αθανασίου 21
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Γρίβα Αντωνία, Μπακατσέλου 8

Φυσιοθεραπευτήρια

Παπακωνσταντίνου Δημήτρης,
 3ης Σεπτεμβρίου 167, Αθήνα
 Μαριόλας Τιμόθεος, Αφύτος Χαλκιδικής

Κέντρα Υγείας

Ζαγορά Πηλίου

Γυμναστήρια-Health Clubs



- **Αθήνα**
 Βουκουρεστίου & Σταδίου 4,
 Εμπορικό Κέντρο City Link
- **Μαρούσι**
 Αγ. Κωνσταντίνου 40, Εμπορικό Κέντρο Αίθριο

BODY FIT, Νικολάου Χούντα 9, Παιανία
Fitness Center ΑΘΛΗΤΗΣ
 Κουντουριώτου 98, Γαλάτσι
L.A. Fitness, Λεωφ. Ηρακλείου 412, Ν. Ηράκλειο
LASERLINE CLINICS, Λεωφ. Κηφισίας 58, Μαρούσι

Ξενοδοχειακές Μονάδες



- **Cape Sounio:** 670 χλμ. Αθηνών-Σουνίου
 - **Kos Imperial:** Ψαλίδι, Κως
 - **Olympia Riviera Thalasso:** Κάστρο
 Κυλλήνης, Ν. Ηλείας, Πελοπόννησος
 - **Club Marine Palace:** Πάνορμο Γεροπόταμου,
 Ρέθυμνο
 - **Larissa Imperial:** Φαρσάλων 182, Λάρισα
- Mirtali Art Motel** Μαντείο Δωδώνης, Ιωάννινα

Καταστήματα Προϊόντων Περιποίησης



ΑΘΗΝΑ: Πανεπιστημίου 6 & Κριεζώτου, Σύνταγμα
 Διεθνές Αεροδρόμιο Αθηνών «Ελ. Βενιζέλος»
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Καρόλου Ντηλ 15
 Mediterranean Cosmos, 110 χλμ. Θεσσαλονίκης-
 Μουδωνιών, Πιλαία
ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Λεωφ. Βασιλέως Γεωργίου Α 16 &
 Πραξιτέλους 128
ΒΟΛΟΣ: Κ. Καρτάλη 101
ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: Πλατεία Ελ. Βενιζέλου
ΛΕΥΚΑΔΑ: Δαίρπεφλδ 4
ΡΟΔΟΣ: Σωκράτους 78-80
ΧΙΟΣ: Λεωφ. Αιγαίου 36

Καταστήματα Βιολογικών Προϊόντων



ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ: Αγίου Δημητρίου 90
ΑΘΗΝΑ:

- Ακαδημίας 84
- Σκουφά 52

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ: Βύρωνος 19 & Θέτιδος 2
ΚΑΛΙΘΕΑ: Μαντζαρωτιάκη 50
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ:
 Παπαβασιλείου & Δραγωνέα
ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ: Νικ. Πλαστήρα 28
ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ: Ομήρου 71
ΠΑΓΚΡΑΤΙ: Φιλολάου 88-90
ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ:

- Αγίας Βαρβάρας 45
- Τρίτωνος 35-37

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ: Δημητρίου Γούναρη 9
ΧΟΛΑΡΓΟΣ: Περικλέους 20

ΒΙΟΠΟΛΙΣ

Λ. Ηρακλείου 295 & Αγίας Σοφίας 5, Νέα Ιωνία
IAMA - ΚΑΤ. ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ
 28ης Οκτωβρίου 50, Πύργος

Cafe

«**ΑΪΤΝΑ**»: Εμμανουήλ Μπενάκη 83, Εξάρχεια
 «**MORENA**»: 28ης Οκτωβρίου 6, Νέα Ιωνία
 «**TOY CAFE**»: Πλ. Καρύστη 10, Αθήνα



ΑΤΤΙΚΗ

Αγ. Παρασκευή: Αγ. Ιωάννου 65
Αγ. Στέφανος: 23ο χλμ. Ε.Ο. Αθηνών-Λαμίας
Βριλήσσια: Λ. Πεντέλης 112-114
Γαλάτσι: Λ. Βείκου 109
Εξάρχεια: Θεμιστοκλέους 78 & Βαλτετσίου
Θησείο: Απ. Παύλου 29
Ίλιον: Πύργος Βασιλίσσης, Escape Center
Καλλιθέα: Σαπφούς 95
Κολωνάκι: Σόλωνος 10
Κορυδαλλός: Πλ. Ελευθερίας 6

Λεωφ. Αλεξάνδρας: Α. Αλεξάνδρας 221

Μαρίνα Ζέας: Τουριστικός Λιμένας

Μαρούσι: Περικλέους 1

Μέγαρα I: 40,5 χλμ. Ε.Ο. Κορίνθου-Αθηνών

Μέγαρα II: 40,5 χλμ. Ε.Ο. Αθηνών-Κορίνθου

Μικρολίμανο: Δηλαβέρη 9

Ν. Ερυθραία: Χαρ. Τρικούπη 146 & Στροφυλίου

Ν. Ιωνία: Πλ. Πάρσης

Ν. Κηφισιά: Ιλισίων 24

Ν. Σμύρνη: Λ. Συγγρού 141 & Αιγαίου 2

Ν. Φιλαδέλφεια: Προύσσης 2

Φ. Νέγρη: Φ. Νέγρη 14 & Δροσσοπούλου

Παλλήνη: Λ. Μαραθώνος 130

Πατησίων: 28ης Οκτωβρίου 27

Παγκράτι: Υμηττού 109

Παλαιό Φάληρο: Αμφιτρίτης 3

Παράδεισος: Λ. Κηφισίας 46 & Γρανικού

Περιστερί: Κων/πόλεως 78-80, Μπουρνάκι

Πεύκη: Ελ. Βενιζέλου 15

Πινακοθήκη: Βασιλέως Κωνσταντίνου 50

Πλ. Βικτωρίας: Γ' Σεπτεμβρίου 87

Σέα Αττικής Οδού: 40,2 χλμ. Αττικής Οδού, Παιανία

Σταδίου: Σταδίου 5

Χαϊδάρη: Γ. Παπανδρέου 57

Χαλάνδρι: Λ. Πεντέλης 4

The Mall Athens: Μαρούσι

Village Ρέντης: Θηβών 228

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

- Αριστοτέλους 27
- Εμπορικό Κέντρο Μακεδονία, Τομπαζή 15
- Νέα Κρήνη: Πλαστήρα 75
- Α. Νίκης 49, Παραλία

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ: Μεγάλου Αλεξάνδρου 20

ΒΕΡΟΙΑ: Ελίας 14

ΒΟΛΟΣ: Αργοναυτών 63

ΙΩΑΝΝΙΝΑ: Δωδώνης 11, Πλ. Μαβίλη

ΚΟΡΙΝΘΟΣ: Μεγ. Αλεξάνδρου 13-15

ΛΑΜΙΑ: Πλ. Ελευθερίας 3

ΠΑΤΡΑ:

- Αγίου Νικολάου 17
 - Ραδίνου 11
 - Veso: Ακτή Δυμναίων 17
- ΡΙΟ:** 202ο χλμ. Εθν. Οδού Κορίνθου-Πατρών
ΡΟΔΟΣ: Αλ. Διακού 16

ΣΕΡΡΕΣ: Εθνικής Αντίστασης 33

ΤΕΜΠΗ: 26ο χλμ. Λάρισας-Θεσ/νίκης

ΧΑΛΚΙΔΑ: Κάλβια 6 & Βουδούρη 12

ΧΑΝΙΑ: Ακτή Μιαούλη 4

ΧΙΟΣ: Αιγαίου & Ροδοκανάκη 66

Βιβλιοπωλεία

«**ΠΟΛΙΤΕΙΑ**»: Ασκληπιού 3

«**ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ**»: Σταθμός ΗΣΑΠ, Πειραιάς

«**NEW STAND ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ**»:

Αγ. Παύλου 2, Σταθμός ΜΕΤΡΟ, Περίστερι

«**THE BOOK STORE**»: Μεσολογγίου 49, Ν. Ιωνία

Εστιατόρια

«**ΒΑΡΟΥΛΚΟ**»: Πειραιάς 80, τηλ.: 210 5228400
 «**ΓΙΟΡΤΗ**»: Πολυώροφος Γεώσσεων, Τέρμα Ιεράς Οδού,
 Δαφνί Χαϊδάρη, τηλ.: 210 5326163
 «**ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΟΥ ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ**»: Νίκης 48
 & Κυδαθηναίων, Σύνταγμα, τηλ.: 210 3222839
 «**NICE 'N' EASY**»: Ομήρου 60 & Σκουφά, Κολωνάκι,
 τηλ.: 210 3617021
 «**WILLY'S PIZZA**»: Δημοσθένους & Αγ. Πάντων, Καλλι-
 θέα, τηλ.: 210 9587891

Διάφορα

HALF NOTE JAZZ CLUB

Τριβωνιανού 17, Μετς

ARTE PICANTE (σχολή χορού)

Ελευθ. Βενιζέλου 127 & Αλικαρνασού 31, Ν. Ιωνία

SPRINGS PILATES+DANCE STUDIO,

Φωτεινή Παπαρούπα, Α. Ειρήνης 29, Πεύκη

MAKE UP ARTIST Αλωπεκής 12, Κολωνάκι

«**ΓΗ ΟΙΝΟΣ**»: Αγ. Παρασκευής 55, Χαλάνδρι

«**ΕΝ ΧΟΡΩ**»: Ελ. Βενιζέλου 56-62, Ν. Ιωνία

ΙΝ. ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ «**Ελλη Βέργου-Χατζηλαγγέλου**»:

Κηφισού 38 (έναντι ΗΣΑΠ Περισού), Ν. Φιλαδέλφεια

«**ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΕΣ**»: Παιδικός σταθμός,

Δαφνίδος 2, Ν. Ηράκλειο

Soup... music

Αν η μουσική είναι η τροφή του ήπιδ, τότε ας... φτιάξουμε σούπες! Αυτήν τη φορά, λοιπόν, ο μουσικός παραγωγός Νίκος Πετρουλάκης διαλέγει δέκα τραγούδια που έχουν στον τίτλο τους τη λέξη «soup».



Alphabet Soup

ABC

Αυτή η funk διατριβή είχε αδικηθεί κατάφωρα το '81, καθώς είχε τοποθετηθεί στη δεύτερη πλευρά του single «Tears Are Not Enough».



Bean Soup

Charlie Parker

Μία σύνθεση που παρουσίασε το 1945 ο επίσης σαξοφωνίστας Coleman Hawkins και ηχογράφησε δύο χρόνια αργότερα αυτός ο, κυριολεκτικά και μεταφορικά, «κολοσσός της jazz».



Chicken Soup

David Liebman

Αυτός ο μετρημένος σαξοφωνίστας αποπειράθηκε ν' ανακαλύψει τις αρετές του funk στο άλμπουμ «Light'n Up Please!» ('76) – εξ ου και η παρουσία του Pee Wee Ellis, στενού συνεργάτη του James Brown.



Onion Soup

Pretty Things

Με τον ήχο της πιο rock επί το... αμερικανικότερον, αυτή η βρετανική μπάντα ανοίχτηκε σε νέα μονοπάτια με το άλμπουμ «Freeway Madness» ('72) – το πού κατέληξε είναι δυστυχώς γνωστό...



Praise The Lord And Pass The Soup

Johnny Cash

Το υπερφυσικό στοιχείο δεσπόζει στο ρεπερτόριο του «Άντρα Ντυμένου Στα Μαύρα» – άρα φαίνεται φυσιολογική αυτή η διασκευή της σύνθεσης του Albert Hammond...



Soup For One

Chic

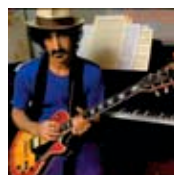
Σαγηνευτικό χορευτικό beat από το 1982, το οποίο έγινε διάσημο 18 χρόνια αργότερα, αποτελώντας τη βάση για την επιτυχία «Lady» των Γάλλων Modjo.



Soup

Can

Στα δάχτυλα τις έπαιζαν τέτοιες αναζητήσεις χαμένων ρυθμών αυτοί οι δαμόνιοι Γερμανοί και ο γιαπωνέζος φίλος τους – η συγκεκριμένη συμπεριλήφθηκε στο άλμπουμ «Ege Yamyasi Okraschoten» ('72).



Soup 'N Old Clothes

Frank Zappa

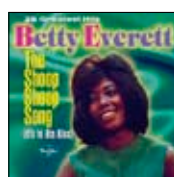
Χιονοστιβάδα από κιθαριστικά κόλπα κρύβεται πίσω απ' αυτό τον μυστηριώδη τίτλο, που έκλινε πανηγυρικά το άλμπουμ «Shut Up 'N Play Yer Guitar» ('81).



Soup Song

Robert Wyatt

Ένα μεταμοντέρνο swing, γραμμένο από την εποχή των Soft Machine, το οποίο αυτός ο ξεχωριστός ντράμερ και ερμηνευτής τελειοποίησε στο άλμπουμ «Ruth Is Stranger Than Richard» ('75).



The Shoop Shoop Song (It's In His Kiss)

Betty Everett

Παρά το γεγονός ότι δεν πρόκειται για... κάποια εξωτική σούπα, θα ήταν κρίμα να μην συμπεριλάβουμε, ποιητική αδεία, αυτό το υπέροχο τραγούδι στην καλύτερη, μάλιστα, εκδοχή του, από το 1964...

LAMBERTS®

ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Gelatin Free

GMO Free

No Radiation Herbs

Suitable for Vegetarians



Green Import design

LAMBERTS

Η κορυφαία εταιρεία
στα συμπληρώματα διατροφής

Θα τα βρείτε στα φαρμακεία

Η πιο εξελιγμένη φόρμουλα για την
προστασία των αρθρώσεων



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



ΜΕΤΑΛΛΑ



ΑΜΙΝΟΣΕΑ



ΠΕΠΤΙΚΑ ΕΝΖΥΜΑ



ΦΟΡΜΟΝΕΣ



ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ



ΕΙΔΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ



ΒΟΤΑΝΑ



ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ



Σουπάρει όλη τις ώρες!

Α.Μ. 2017

Νέες Quick Snack Gourmet

Χωρίς προσθήκη συντηρητικών και με τα καλύτερα επιλεγμένα υλικά, οι νέες σούπες της Knorr Quick Snack Gourmet σε πρακτικά sticks είναι η ιδανική λύση για να έχεις πάντα μαζί σου ένα υγιεινό και ελαφρύ γεύμα που σε χορταίνει απολαυστικά!

