

vita

ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ
και η υγεία σας
δουλεύει

Πόσο
καθαρός είναι
ο αέρας του
σπιτιού σας;

ΠΑΙΔΙ
Να το
διαβάζουμε
ή όχι;

ΕΡΕΥΝΑ
Βγείτε στο κρύο
και αδυνατίστε

ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ
**ΠΑΡΤΕ
ΑΡΙΣΤΑ!**

Αλμυρό ή γλυκό;
**ΤΙ ΚΡΥΒΟΥΝ
ΟΙ ΛΙΓΟΥΡΕΣ ΣΑΣ**

**ΧΕΙΡΙΣΤΙΚΑ
ΑΤΟΜΑ**
Για να μη σας κάνουν
ό,τι θέλουν

Body
& Mind

- Eco friendly μπάνιο
- Στο μικροσκόπιο ο ευκάλυπτος
- Αυχένιας: Ανακουφίστε τον εναλλακτικά

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
**ΠΟΥ ΔΕΝ
ΓΕΡΝΟΥΝ**

3,90 €



9 771108 603004

11

ΥΓΕΙΑ

- 16 ΚΑΦΕ ΛΙΠΟΣ** Ενεργοποιήστε το και αδυνατίστε
- 18 ΥΠΝΟΣ** Τα 8 «κρυφά» σφέλη του
- 20 ΚΑΝΝΑΒΗ** Θεραπευτικό μέσο ή μύθος;
- 24 ΤΕΜΠΕΛΙΑ** Μην βαριέστε να φροντίζετε την υγεία σας
- 26 ΔΙΑΒΗΤΗΣ** Ένας περιεκτικός οδηγός πρόληψης
- 30 ΜΝΗΜΗ** Παίξτε τα παιχνίδια της!
- 32 ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ** Κρατήστε τους γερούς αυτόν τον χειμώνα
- 34 ΚΑΠΝΙΣΜΑ** Είστε έτοιμοι να το κόψετε;
- 38 ΔΙΑΒΑΣΜΑ** Να βοηθήσω ή όχι το παιδί μου;
- 42 ΠΑΙΔΙ** Οργανώστε το πάρτι του
- 44 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** Μυστικά και τρόποι για να την ενισχύσετε

HEALTHY LIVING

- 48** Κερδίζουμε το παιχνίδι της νεότητας
- 49** Δίνουμε μια νέα ευκαιρία στη μητρότητα
- 50** Αποκαθιστώντας τη γονιμότητα της γυναίκας
- 51** Προσεγγίζοντας την καρδιά
- 52** Η κολπίτιδα μπορεί να αποφευχθεί

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- 56 ΕΥΓΕΝΕΙΑ** Πείτε τη... μαγική λέξη
- 58 FACEBOOK** Μήπως το παρακάνουμε;
- 60 ΧΕΙΡΙΣΤΙΚΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ** Αποφύγετε τις παγίδες τους

BODY & MIND

- 64 ΜΠΑΝΙΟ** Πιο φιλικό στο περιβάλλον και το δέρμα
- 66 ΑΥΧΕΝΑΣ** Στηρίξτε τον... εναλλακτικά!
- 70 ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Ευκάλυπτος, ο αρωματικός
- 72 FOOD EXPERTS** Προστασία για το στομάχι σας



115

BEAUTY

76 ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ Στην υπηρεσία της ομορφιάς

80 ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ Τα 7 συστατικά που ξεδιψούν το δέρμα σας

82 ΝΕΟΤΗΤΑ Γιατί μερικές γυναίκες δεν γερνούν;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

90 HAPPY MEALS Τα μενού που μας φτιάχνουν τη διάθεση

94 ΛΙΓΟΥΡΕΣ Ακούστε τι σας λέει η πείνα σας

96 ΑΤΑΙΡΙΑΣΤΑ Συνδυασμοί που καλύτερα να... αρνηθείτε

100 ΔΙΑΙΤΑ Χάστε βάρος με gourmet πιάτα

104 FOOD ANATOMY Κρέπες, εύκολες και λαχταριστές

106 DIET EXPERT Δίαιτα στη δουλειά; Είναι εφικτό!

107 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ Οι θερμίδες του delivery

110 ΣΥΝΤΑΓΕΣ Νόστιμες και τραγανές τάρτες

FITNESS

116 ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ Δύσκολες και απαραίτητες

118 ΑΣΚΗΣΕΙΣ Για δυνατή πλάτη

LIVING

124 DIY Μετατρέψτε τα κουμπιά σε διακοσμητικά

125 ΣΠΙΤΙ Πόσο φρέσκος είναι ο αέρας του;

127 VELONISTAS Μαχητές με όπλα... τις βελόνες



89

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

9 VITA news

87 BEAUTY news

114 FOOD news

122 FITNESS news

126 ECO news

128 ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ στην αγορά

130 FIT & FAMOUS Η εντυπωσιακή Rebecca Ferguson

Editor's note

ΠΡΙΝ ΛΙΓΕΣ ΜΕΡΕΣ είπα να βοηθήσω μια μητέρα με δύο μικρά παιδιά, που ήταν φορτωμένη σακούλες έξω από το σουπερμάρκετ. «Να σας βοηθήσω», τη ρωτάω; Με κοιτάει ξαφνιασμένη και μου λέει: «Όχι ευχαριστώ», και επιταχύνει το βήμα της, τραβώντας τα παιδιά κοντά της. Ακούω το ένα να τη ρωτάει: «Τι ήθελε, μαμά, η κυρία;». «Τίποτα παιδί μου, δεν μιλάμε σε αγνώστους... προχώρα». Είναι δύσκολο στην Ελλάδα να είσαι ευγενικός, γιατί γίνεσαι διαφορετικός και αυτό δεν είναι συνηθισμένο. Το κίνημα της ευγένειας γεννήθηκε σε μια αίθουσα του Πανεπιστημίου του Τόκιο, τη δεκαετία του '60. Το σκεπτικό των εμπνευστών του είχε ως εξής: Εάν καθένας έκανε καθημερινά έστω και μία μικρή καλή πράξη, ο κόσμος θα γινόταν καλύτερος. Με τα χρόνια έγινε παγκόσμια δράση και κέρδισε τη δική της ημερομηνία στη λίστα με τις παγκόσμιες ημέρες (13 Νοεμβρίου). Και επειδή η ευγένεια που δίνεται από καρδιάς δεν κάνει μόνο τον κόσμο καλύτερο, αλλά μας ωφελεί ποικιλοτρόπως, θεωρήσαμε ότι αξίζει να της δώσουμε μια θέση στις σελίδες μας (σελ. 56). Η συγγνώμη κάνει καλό στην καρδιά μας, ο καλός ο λόγος διώχνει τη θλίψη, το χαμόγελο από έναν άγνωστο μπορεί να αλλάξει ακόμα και τη βαριά διάθεση που μπορεί να έχουμε τα πρωινά της Δευτέρας, δείχνει βρετανική έρευνα. Η ουσιαστική ευγένεια, άλλωστε, δεν εξαντλείται μόνο στους καλούς τρόπους. Κρύβει δύναμη. Δεν αξίζουν όλες οι προσβολές μια απάντηση. Συμμαχία, λοιπόν, αντί για μονομαχία. Προσφορά αντί για αδιαφορία.

B

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

123



υγεία

Κοιμήσου και η τύχη σου δουλεύει!

Κοιμηθήκατε καλά; Τεντώνεστε νωχελικά στο κρεβάτι σας; Ξέρετε ότι μόλις έχετε βγει κερδισμένοι σε 8 σημεία; Εμείς σας τα παρουσιάζουμε.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ



Κάνναβη ΠΑΝΤΟΥ;

«Γελωτόφυλλα» αποκαλούσε ο αρχαίος ιστορικός Στράβων τα φύλλα της κάνναβης και σήμερα οι επιστήμονες γνωρίζουν επακριβώς το γιατί. Γνωρίζουν όμως και πολλά ακόμη, χάρη στα οποία το «απαγορευμένο» φυτό έχει αρχίσει να παίρνει μια νέα και σημαντική θέση ως πολύτιμο θεραπευτικό μέσο στην ιατρική και όχι μόνο!

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΟΝ **ΔΙΑΒΗΤΗ** ΜΑΚΡΙΑ

Αναφέρεται πρώτη φορά στην ιστορία σε έναν αιγυπτιακό πάπυρο. Το όνομά του το οφείλει στον αρχαίο γιατρό Αρεταίο τον Καππαδόκη, που παρατήρησε ότι το νερό που έπιναν όσοι υπέφεραν από αυτόν κατέληγε γρήγορα στα ούρα. Έτσι, ξεκινά η ιστορία του διαβήτη...

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

14
Νοεμβρίου
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ
ΔΙΑΒΗΤΗ

Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ υπολογίζεται ότι αφορά περισσότερους από 1 εκατομμύριο Έλληνες, που πάσχουν ή βρίσκονται στον «προθάλαμο» του διαβήτη, πολλές φορές χωρίς καν να το γνωρίζουν. Ο διαβήτης τύπου 2, για τον οποίο και πρόκειται στην πλειονότητα των περιπτώσεων, είναι μια πάθηση της εποχής, της ανάπτυξης και του δυτικού κόσμου. Τα κακά νέα είναι ότι ο διαβήτης γίνεται όλο και πιο συχνός και ότι οι επιπλοκές του επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής μας (π.χ. προβλήματα στα μάτια ή τα νεφρά, στυτική δυσλειτουργία) και μπορούν ακόμα και να σκοτώσουν (π.χ. τα καρδιαγγειακά), τα καλά όμως νέα είναι ότι με τις κατάλληλες επιλογές και αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, που αφορούν κυρίως τη διατροφή και την άσκηση, μπορούμε να τον ελέγξουμε και να τον κρατήσουμε μακριά μας.



Παιχνίδια μνήμης

*Ξεκινήστε μαθήματα
κιθάρας και
Αραβικών, ταξιδέψτε
στον μαγικό κόσμο
των βιβλίων, εξασκηθείτε
στις «λεβέ» του μπριτζ
και στο «ροκέ» του σκάκι,
συναρμολογήστε
δύσκολα
παζλ και αναβαθμίστε
το... μυαλό σας.*

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

Οι τρόποι για να εξασκήσει κανείς το μυαλό του και κατ' επέκταση τη μνήμη, την παρατηρητικότητα και την κριτική σκέψη είναι πολλοί και διαφορετικοί. Εμείς σας παροτρύνουμε να κάνετε προπόνηση με τις πνευματικές δραστηριότητες που επιλέξαμε για εσάς και οι οποίες χαρίζουν εγγυημένα αποτελέσματα. Διαλέξτε αυτές που σας αρέσουν περισσότερο και... καλή επιτυχία!

**«ΝΙ CHAO»,
ΟΠΩΣ ΛΕΜΕ «ΓΕΙΑ ΣΟΥ»**

Ξεκινήστε εντατικά μαθήματα Κινεζικών, Ιαπωνικών, Αραβικών ή

Ρωσικών! Ακριβώς επειδή είναι γλώσσες πολύ διαφορετικές από τις ευρωπαϊκές, αναγκάζουν τον εγκέφαλο να καταβάλλει έντονη προσπάθεια, η οποία με τη σειρά της κινητοποιεί τη μνήμη.

Γιατί: Η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας, εκτός από το γεγονός ότι ανοίγει διαύλους επικοινωνίας με εκατομμύρια άλλους ανθρώπους, ενισχύει και το μυαλό μας. Οι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι είναι μία από τις καλύτερες ασκήσεις που μπορούμε να κάνουμε, καθώς βελτιώνει την ικανότητα της απομνημόνευσης, χαρίζει ευχέρεια λόγου και παράλληλα ενισχύει την ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών

παιδί

Να το διαβάζουμε ή όχι;

*Πρέπει να διαβάζουμε
το παιδί μας στις πρώτες
τάξεις του δημοτικού,
είναι προτιμότερο να το
ελέγχουμε μετά ή αρκεί
να βρισκόμαστε μαζί του
στο δωμάτιο;
Τελικά, τι να κάνει
ο (δόλιος) γονιός;*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Σαν να μην πέρασε μια μέρα

Γιατί κάποιες γυναίκες δείχνουν νεότερες από την ηλικία τους, χωρίς να καταφύγουν στο μπότοξ ή στο νυστέρι του πλαστικού;

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

SANDRA BULLOCK (50 ετών), Kate Beckinsale (41 ετών), Sharon Stone (57 ετών) και Demi Moore (52 ετών). Τι κοινό μπορεί να έχουν όλες οι παραπάνω; Μένουν ανέγγιχτες από τον χρόνο, σαν να έχουν κάνει συμφωνία με τον διάβολο, όπως ο Φάουστ. Φυσικά, δεν ξεχνάμε και τις εγχώριες star. Πριν από 2-3 δεκαετίες, το πανελλήνιο αναρωτιόταν τι ακριβώς έκανε η εθνική μας star Αλίκη Βουγιουκλάκη και διατηρούνταν ίδια και απαράλλακτη. Σήμερα, η ίδια απορία αφορά τη «βασίλισσα της νύχτας» Ζωζώ Σαπουντζάκη. Το μυστήριο θα λυνόταν εύκολα αν παρατηρούσαμε τις μαμάδες τους. Για όλα φταίνε τα γονίδια, λοιπόν; Ή μήπως πίσω από την εκπληκτική εμφάνισή τους κρύβεται ένας καλός πλαστικός; Αν το σκεφτόμαστε αυτό, καλύτερα να αναθεωρήσουμε. Οι περισσότερες γυναίκες πια, διασημότητες και μη, έχουμε στην ατζέντα μας το τηλέφωνο ενός καλού πλαστικού, μιας αισθητικού, ενός εξαιρετικού δερματολόγου. Ωστόσο, δεν φαινόμαστε όλες νεότερες από την ηλικία μας. Για παράδειγμα, η Sophia Loren, που γερνάει πολύ πιο όμορφα από τη συνομήλική της Brigitte Bardot. Αλλά το ίδιο παρατηρούμε και σε απλές, κοινές θνητές, τις γυναίκες της διπλανής πόρτας. Τι συμβαίνει, λοιπόν, και κάποιες γυναίκες μοιάζουν σαν να τις ξέχασε ο χρόνος;

Τι λένε οι νέες μελέτες

Πρόσφατα η βρετανική εταιρεία ιατρικής γενετικής «23andMe» (η ονομασία είναι εμπνευσμένη από τα 23 ζεύγη χρωματοσωμάτων) διεξήγαγε μια μελέτη σχετικά με το DNA μας και το φαινόμενο της ενδογενούς γήρανσης. Από τα περίπου 20.000 γονίδια που αναλύθηκαν, βρέθηκαν περίπου 2.000 που κρύβουν το μυστικό της παρατεταμένης νιότης. Οι γενετιστές μιλούν για έναν συγκεκριμένο κώδικα, μοναδικό σαν δακτυλικό αποτύπωμα, στο DNA των ανθρώπων που δείχνουν πολύ νεότεροι από την ηλικία τους. Το πόρισμα κατέδειξε ότι όλοι έχουμε αυτά τα συγκεκριμένα γονίδια, απλώς δεν είναι σε όλους μας τόσο ενεργά στον γενετικό μας κώδικα όσο σε εκείνους που... δεν λένε να γεράσουν.

Είναι στο χέρι μας!

Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν ευχάριστα νέα ακόμη και για εκείνους που δεν έχουν τόσο «ζωηρά» νεανικά γονίδια: Η καθυστέρηση της ενδογενούς γήρανσης είναι ουσιαστικά στο χέρι μας, επισημαίνουν οι ειδικοί. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά ο κ. Νίκος Μανιάτης, καθηγητής Ανθρώπινης Γενετικής του Πανεπιστημίου UCL του Λονδίνου, στο 11ο συνέδριο της Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης, «τα γονίδια αποτελούν το 50% της γήρανσης. Το υπόλοιπο 50% εξαρτάται αποκλειστικά από τον τρόπο που θα διαχειριστούμε τον εαυτό μας». Για παράδειγμα, η γλυκοζυλίωση των πρωτεϊνών -κυρίως του κολλαγόνου- είναι ο κύριος παράγοντας δημιουργίας της ενδογενούς γήρανσης. Η κατανάλωση υδατανθράκων ταχείας αποδέσμευσης (γλυκά, ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, πατάτες) σε ποσοστό μεγαλύτερο της παράλληλης πρωτεϊνικής πρόσληψης (αυγά, πουλερικά, ψάρια, κρέας κ.λπ.), σε κάθε γεύμα, δημιουργεί τη λίμναση του σακχάρου στο αίμα, με συνέπεια τη συγκέντρωσή του πάνω στο κολλαγόνο και την καταστροφή του. Αποτέλεσμα η χαλάρωση του δέρματος, η κατεξοχήν έκφραση της ενδογενούς γήρανσης.



Η γαλλίδα ηθοποιός Catherine Deneuve είναι 71 ετών και μοιάζει συνομήλικη (αν όχι νεότερη) της αμερικανίδας star Melanie Griffith, 58 ετών.



**Ένας απλός τρόπος
να ελέγξουμε
τον βαθμό
της ενδογενούς
γήρανσης είναι
να γδυθούμε και
να παρατηρήσουμε
τον βαθμό
αλλοίωσης των
ιστών του δέρματος
στα μέρη που δεν
βλέπει ποτέ ο ήλιος**

ΟΙ... αταίριαστοι

Μπορεί η αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό μας να γίνει αποτελεσματικότερη με κάτι τόσο απλό όσο με το να μην τρώμε φασόλια μαζί με καλαμπόκι ή να μη ρίχνουμε φέτα στις φακές;

ΑΠΟ ΤΗ **ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ**

ΑΝ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ που ακούτε τη λέξη «αταίριαστοι» ο νους σας τρέχει σε παράταιρους συνδυασμούς ρούχων και αξεσουάρ ή σε ζευγάρια που δεν ταιριάζουν, τότε πιθανότατα οι περιπτώσεις αταίριαστων τροφών δεν σας έχουν απασχολήσει ποτέ, αν και θα έπρεπε. Μάθετε, λοιπόν, ότι υπάρχουν διατροφικοί συνδυασμοί που, παρότι ξετρελαίνουν τον ουρανίσκο με τη γεύση τους, είναι προτιμότερο να αποφεύγονται ή τουλάχιστον να περιορίζονται για διάφορους λόγους. Συγκεντρώσαμε μερικές τέτοιες περιπτώσεις, καθώς και εναλλακτικές λύσεις που θα σας φανούν χρήσιμες.

Κρέας με τυρί

Εκτός από το γεγονός ότι δεν είναι καλό σε ένα γεύμα να συνδυάζουμε μια πηγή σιδήρου με μια πηγή ασβεστίου, η κατανάλωση των λιπαρών κόκκινων κρεάτων μαζί με κίτρινα τυριά είναι κακή και για έναν ακόμη λόγο: το συγκεκριμένο «δίδυμο» αποτελεί πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών και χοληστερίνης, δύο συστατικών που ανεβάζουν τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα μας. Συνεπώς, είναι καλό να αποφεύγεται η ταυτόχρονη κατανάλωσή τους, ειδικότερα από παχύσαρκους ή άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα καρδιάς.

Tip: Στην καθημερινή μας διατροφή καλό είναι να επιλέγουμε άπαχο κρέας, όπως κοτόπουλο, γαλοπούλα, μοσχάρι ή κουνέλι, καθώς και κίτρινα τυριά μειωμένων λιπαρών, και να περιορίζουμε τις πιο λιπαρές επιλογές για πιο σπάνιες περιπτώσεις (π.χ. σε τραπέζια ή γιορτές).

Φασόλια με καλαμπόκι

Καθώς τα τρόφιμα αυτά ταιριάζουν γευστικά, τα συνδυάζουμε σε αρκετές περιπτώσεις (π.χ. σε σαλάτες). Οι ειδικοί, ωστόσο, τονίζουν ότι σε θρεπτικό επίπεδο δεν πρέπει να «πηγαίνουν πακέτο». Παρότι και τα δύο μας εφοδιάζουν με πολύτιμα θρεπτικά

συστατικά, το καλαμπόκι περιέχει φυτικό οξύ, το οποίο μειώνει τη βιοδιαθεσιμότητα του ψευδαργύρου που περιέχεται στα φασόλια. Ο ψευδάργυρος είναι πολύτιμο μεταλλικό στοιχείο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και ακόμη και μια ήπια έλλειψή του μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο ανοσοποιητικό και στο αναπαραγωγικό σύστημα, στην όραση και στην υγεία του δέρματος.

Tip: Καλό είναι να καταναλώνουμε τις δύο αυτές τροφές ξεχωριστά στις συνταγές μας. Επιπλέον, συστήνεται να συνδυάζουμε τις πηγές ψευδαργύρου (φασόλια, φακές, σουσάμι, κάσιους) με πρωτεΐνη (κοτόπουλο ή άπαχο κόκκινο κρέας), καθώς φαίνεται ότι η πρωτεΐνη μπορεί σε κάποιο βαθμό να βελτιώσει τη βιοδιαθεσιμότητα του ψευδαργύρου.

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ ΜΕ ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ

Στις εξόδους μας συννηθίζουμε να συνοδεύουμε το ποτό μας με κάποιο αλμυρό σνακ, όπως πατατάκια ή αλατισμένους ξηρούς καρπούς. Ο συγκεκριμένος συνδυασμός, εκτός του ότι είναι ιδιαίτερα θερμιδογόνος, αποτελεί πηγή δύο συστατικών που μπορεί να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση, δηλαδή του αλατιού και του αλκοόλ (όταν καταναλώνεται σε μεγάλη ποσότητα). Συνεπώς, η συνήθεια αυτή πρέπει να αποφεύγεται, και ειδικά σε περιπτώσεις παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών προβλημάτων.

Tip: Το ιδανικό είναι να μένουμε στο ένα αλκοολούχο ποτό, αποφεύγοντας τις θερμιδογόνες επιλογές, όπως είναι τα κοκτέιλ. Αν θελήσουμε να συνεχίσουμε με κάποιο επιπλέον ποτό, μια καλή επιλογή είναι το ανθρακούχο νερό με λίγο λεμόνι ή κάποιο αναψυκτικό light, τα οποία δεν θα μας επιβαρύνουν θερμιδικά. Επίσης, μπορούμε να ζητήσουμε ανάλατους ξηρούς καρπούς ως συνοδευτικό για το ποτό μας.



ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ ΜΕ ΤΥΡΙ

Μπορεί να συνηθίζεται ένα ποτήρι κόκκινο κρασί να συνοδεύεται με ένα πλάτο τυριών, ωστόσο ο συγκεκριμένος συνδυασμός δεν θεωρείται κατάλληλος. Τόσο το κόκκινο κρασί όσο και το τυρί (ιδίως τα σκληρά ή ημίσκληρα τυριά, τα οποία έχουν υποστεί ωρίμαση) περιέχουν την ουσία τυραμίνη. Υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι η αυξημένη πρόσληψη τυραμίνης μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πίεσης, καθώς και στην εμφάνιση πονοκεφάλου. TIP: Σε περίπτωση που υποκύψουμε στον παραπάνω συνδυασμό, καλό είναι να φροντίσουμε να καταναλώσουμε μικρές ποσότητες τόσο κρασιού όσο και τυριού. Εναλλακτικά, μπορούμε να συνοδεύσουμε το κρασί μας με στικ λαχανικών (π.χ. αγγούρι, καρότο).