

# Λόγω... διατροφής



Πως θα κάνετε ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ  
στην κουζίνα...

Μεταβολισμός:  
ο γνωστός άγνωστος...

Το ΟΥΡΑΝΙΟ ΤÓΞΟ  
της διατροφής!

Σοκολάτα...

Ο ύπνος αδυνατίζει!

Τροφές  
για καλύτερη μνήμη...

Διατροφή για εργαζόμενους!

Βιολογικά τρόφιμα...

**Σπουδασε!** Ένα από τα  
69 σύγχρονα επαγγέλματα στο  
**KΟΡΥΦΑΙΟ ΙΕΚ** και δημιουργούσε  
**Ισχυρό Βιογραφικό!**

**ΕΠΙΧΕΙΜΑ & ΔΙΔΩΜΙΣΗ**  
• Είδης Μηχανοκατασκευής Ανταπόκρισης • Επαγγελματικοί & Φυσικοί Τύποι Επαγγελμάτων  
• Εύκολος Εικόνας, Διαχείριση Και Προώθηση (Marketing) • Εύκολος Παιδιάρισμα  
• Εύκολη Τεχνογνωσία Γραφείου • Στάλκερς Στατιστική Εργασίας, Ανάλυση & Δημοποίηση  
• Στάλκερς Επικοινωνίας Επιχειρήσεων (Logistics) • Πρωταρχικές Διαδικασίες  
• Τεχνολογίες Επαγγελμάτων Βιοτεχνών • Στάλκερς Κατατύπησης γης Ανθρώπινη - Βιοτεχνή<sup>2</sup>  
• Κηφισούπολης - Αναπτύξτε Ανθρώπινη Νομοθεσία  
**ΔΙΑΤΡΟΦΗΝ & ΜΕΣΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ**  
• Στρατηγικές ΤΠΔροφέτες • Τεχνολογία Προγραμματισμού Ημερολογίων &  
Πληρωμών Τεχνολογίας (Greek Games) • Τεχνολογία Εφαρμογών Πλατφόρμας  
• Τεχνολογία Λογισμικού Υπολογιστών • Τεχνολογία Συστημάτων Υπολογιστών  
• Διαχείριση Ηγετικούς Ήγετες - Intranet • Τεχνολογία NY & Μεταλλικών Μηχανών Τροφείου  
**ΑΙΓΑΙΟΝΙΚΑ & ΟΙΚΟΒΟΛΙΑ**  
• Εύκολη Αναπτύξτε • Επαγγελματικό Μακρύς • Καρπούζης • Τεχνολογία Οικοπολιτικής Κοινωνίας  
• Ανθετικός Σύνδεσμος Ευφύσης (Synthesis) • Β. Κοράκης • Τεχνητή Περιβολογίας Κύριας  
• Μονογενής Βιοτεχνών - Σχήματα  
**ΕΠΙΧΕΙΜΑΤΑ ΎΓΕΙΑΣ**  
• Εύκολη Αναπτύξτε • Β. Φυσικοεργασίας - Υγιεινής Εργαστηρίου  
• Φυσικοεργασίας • Αερικοεργασίας • Νοσηλεύστε Χαροπλαστίνης  
• Νοσηλεύστε Οντοκοκκίνων Νεφελών • Νοσηλεύστε Μοντέρνης Εντατικής Θεραπείας  
**ΕΠΙΧΕΙΜΑΤΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ**  
• Τεχνολογία Μαρκετινγκ Τέρμης • Τεχνητή Αντίτυπης - Ζερχοντόλατης  
• Η Μαρκοπούλης Τερμής ή... • Β. Αριστοτελείς / Σάρωστατης (I)  
**ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΑ ΕΠΙΧΕΙΜΑΤΑ**  
• Υπαλληλικός Υπολογιστής & Φύλακας • Υπαλληλικός Ταρφείος  
• Εύκολη Αεροπορική Εταιρίας • Εύκολη Σεντόρες & Τροφοδοσίας  
**ΑΙΓΑΙΟΝ & ΒΙΩΝΙΑ**  
• Στρατηγικός Επιχειρηματίας & Ρεκτέρ • Μεσωνύμη • Τεχνολογία Διανομούρισης  
• Τεχνολογία Κυριότερης Εγγύησης Ηλεκτρονικής Συζύγωσης Γραφείου  
**ΟΔΗΓΗΣΙΚΕΣ ΣΤΟΥΒΕΣ**  
• Προγραμματισμός Αναπτυξιακής Ανανέωσης & Ενέργειας  
• Προγραμματισμός Ηλεκτρονικού Πλαίσιου με Ειδικές Ανάγκες  
**ΜΗΧΑΝΙΔΙΑ & ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ**  
• Επικοινωνία Υπερβαθμικής Οργάνωσης Αυτοκινήσων & Μηχανοκάτιστων • Τεχνητής Αποκόμινης Οπτικής & Τεχνολογίας Φωτισμούς & Βορής Αυτοκινήσων • Σύντομης Τεχνολογίας Μηχανοκίνησης  
**ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΑΙΓΑΙΟΛΙΩΝ**  
• Τεχνητή Υγειονομική Ασφαλεία  
**ΤΗΛΕΟΛΑΣ ΔΙΑΙΚΩΣΗ - ΕΧΕΑΠΑΤΗΣ**  
• Τεχνητή Οργάνωση • Κρυπτογράφηση  
**Ν.Π.Ε. & ΕΠΙΧΑΙΡΟΥΣΤΗΣ**  
• Επιχειρηματικός Συντάκτης & Ρεπρεσέρ • ΑΙΓΑΙΟΝ Επειρουστήρια  
• Επαγγελματικός Συντάκτης Περιοδικού (Ημερήσιος) • Συντάκτης Ημερήσιου Ημερήσιου Ημερήσιου Ημερήσιου Ημερήσιου Ημερήσιου  
**ΑΠΑΝΤΙΣΜΟΙ**  
• Προσωπικός Αθλητής • Δίκαιο Στάλκερς Αθλητισμού  
**ΝΑΥΠΛΙΑΚΕΣ ΣΤΟΥΛΑΙΔΕΣ**  
• Είδης Ναυπλίου Κατεύθυνσης

**σπουδές σήμερα,  
δουλειά αύριο,  
επιτυχία για πάντα!**

- Ισχυρό Κρατικό Πτυχίο
- Αναγνωρισμένο στην Ελλάδα και στην Ε.Ε.
- Απολύτως ισοδύναμο των Δημοσίων ΙΕΚ

Άξονες: Απόφοιτοι ΛΥΚΕΙΩΝ, ΕΠΑΛ, ΙΕΚ (I γραμμή), ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (II γραμμή)  
Φορητές & Πτυχιούχοι ΤΕΙ, ΑΕΙ και Καλεγίων

Διαρροής στο Δημόσιο: Μοριοδότηση από το ΑΣΕΠ

• ΛΥΚΕΙΟ: Πατσιόνων 31 & Καποδιστρίου, τηλ.: 210 5279500

• ΕΠΑΛ: Φλώνων 39, τηλ.: 210 4120714

• ΓΥΜΝΑΣΙΟ: Λ. Βουλαγμένης 67 & Αχλάδων 31-33, τηλ.: 210 9640117

• ΦΕΙ ΣΑΛΠΙΓΓΙ: Βαλανώπου 9, τηλ.: 2310 552406-7

[www.lek-xini.edu.gr](http://www.lek-xini.edu.gr) / e-mail: lekinfo@xinis.com

# "Εκλεισσα Ραντεβού με τα ΙΕΚ ΞΥΝΗ και πέτυχο!"



ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

κλείσε ραντεβού [www.lek-xini.edu.gr](http://www.lek-xini.edu.gr)  
με το δικό σου ηλεκτρονικό πατέρα

800 11 91 91 91

Χωρίς Χρέων μέχρι την επόμενη

ΑΝΑΒΟΛΗ ΣΤΡΑΤΕΥΣΗΣ

Ιδιωτικά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης

**IEK**  
**ΞΥΝΗ**  
Σύμβολο επαγγελματικής επιτυχίας



[editorial...]

## Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα πατρέψετε!

Ποιητής φορές έχω αναφέρει ότι τα έργα και η δράση της Επιστημονικής Ομάδας ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ με καθιστούν ιδιαίτερα υπερήφανο. Τελευταίο επίτευγμα της Επιστημονικής μας Ομάδας αποτελεί τη δημιουργία του βιβλίου «**Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα πατρέψετε**».

Το βιβλίο κυκλοφορεί από τις Επιστημονικές Εκδόσεις ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ και πρόκειται για το πρώτο ολοκληρωμένο σύγγραμμα που υπογράφεται από όλα τα μέλη μίας Επιστημονικής Ομάδας. Συγκεκριμένα, **14 διατροφολόγοι και 2 Σεφ εφαρμόζουν τη γνώση της αντιοξειδωτικής διατροφής ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)** στην πράξη, προτείνοντας **120 απολαυστικές συνταγές**. Οι συνταγές αυτές συνοδεύονται από διαστάσεις (%) που αυτές αντιπροσωπεύουν στα πλαίσια των καθημερινών μας αναγκών. Ως γνωστό οι ανάγκες αυτές ανέρχονται στις **3.000 – 5.000 ORAC**, σύμφωνα με τη σύσταση του U.S.D.A. (Αμερικανικό Υπουργείο Γεωργίας). Παράλληλα, προτείνονται **ποιοτικές συμβουλές** που αφορούν τόσο στην εφαρμογή της αρχής της «**κεποχικότητας**» των τροφίμων, όσο και στην αποφυγή της έκθεσης σε προ-οξειδωτικούς παράγοντες που πράγματι τη βιολογική φθορά. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να προστατευόμαστε από ποιητής χρόνιες παθήσεις και ταυτόχρονα να ρυθμίζουμε αποτελεσματικά το βάρος μας, μέσω μηχανισμών που βελτιώνουν την **ινσούληνοεμαιοθοσία** (πχ. κατεχίνες), **περιορίζουν τη φλεγμονή** (πχ. ολευρωπαΐην, κουρκουμίνη κ.λ.π.) και **παρεμποδίζουν τη λιπογένεση**, ρυθμίζοντας ένζυμα και ορμόνες που εμπλέκονται στο μεταβολισμό των πιπιδίων.

Η σωστή διατροφή είναι τρόπος ζωής. Ο τρόπος που τρεφόμαστε, μας καθορίζει και μας διαμορφώνει. Το βιβλίο «**Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα πατρέψετε!**» αποτελεί έναν πραγματικά χρήσιμο οδηγό διατροφής 240 σελίδων, απαραίτητο για τη βελτίωση της υγείας. Οχι πιοπόν τυχαία, το διατροφικό μοντέλο «**ORAC**» έχει γίνει η «**love diet**» γνωστών προσωπικοτήτων όπως είναι η καταίανα Στεφανίδη.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος, είναι η δημιουργία του παιδικού portal **activekids.gr**. Διατροφή, υγεία, ενημέρωση, παιχνίδια και lifestyle αποτελούν τους βασικούς πυλώνες. Η ιδέα του activekids.gr ξεπέρασε μέσα από τη μεγάλη επιτυχία που σημειώνει το «**Active Kids Summer Camp**», το οποίο διοργανώνει επί σειρά ετών η Επιστημονική Ομάδα ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ στο Άλσος Βεΐκου, σε συνεργασία με το **Άδημο Γαλατσίου**.

### Στα δικά μας τώρα...

Το νέο τεύχος του περιοδικού **Λόγω... διατροφής** μας μιεύ στα μυστικά της **σοκολάτας**, μας εξηγεί πώς ο **επαρκής ύπνος συντείπει στη ρύθμιση του βάρους**, μας παρουσιάζει ένα επίκαιρο θέμα για το πώς θα κάνουμε τη **μέγιστη οικονομία στην κουζίνα**, μας συμβουλεύει σχετικά με το πώς θα **αντιμετωπίσουμε την επιθυμία του παιδιού μας να τρώει γλυκά** και τέλος προτείνει την κατάλληλη διατροφή για **εργασμένους**.

Γιατί «**Λόγω... διατροφής**», η υγεία μας γίνεται καλύτερη!

### Καλή ανάγνωση!

Δημήτρης Γρηγοράκης (Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc)



42-43> Λόγω αισθητικής  
χειρουργικής αυξητικής γλουτών

26> Λόγω τεσσαράς: Ύπνος

05> Who is... who: Η Επιστημονική Ομάδα ΑΠΕΧΝΑΝΣΕ

06> Λόγω... έρευνας: Συνέδριο Κωσταντινούπολη

08-09> Λόγω... ειδή πιστοποίησης: Παγκόσμια π μέρα διατροφής!

10-11> Λόγω... μνήμης: Τρώετε κατά, για να θυμάστε αστρά.

12> Λόγω... απόδιπλης: Μπισκότο...

14> Λόγω... ποικιλίας: Το συράνιο τόσο της διατροφής μας!

15> Λόγω οικονομίας: Πώς θα κάνετε οικονομία στην κουζίνα...

16> Λόγω... παιδιού: Το παιδί μου φωτεινόγλυκά. Τί να κάνω;

18> Debate: Βουτρό ή μαργαρίτη;

20> Λόγω... άποψης: Βιολογικά τρόφιμα

22> Λόγω... εργασίας: Διατροφή για εργαζόμενους...

24-25> Λόγω... εκπαιδευτικούς: Συνέντευξη Ξυνίς

26> Ανατροπές... με αποδείξεις

29> Τίποι διατροφής: Συμβουλές & μυστικά...

34> Λόγω... ενημέρωσης: 11ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Διατροφής (FENS)

36> Λόγω... αμορφίας: Η σημασία της διατροφής, στην υγεία των μαθητών

38> Λόγω... επικαιρότητας: Τροφικές αλλεργίες VS & Τροφική δυσανεξία

40> Λόγω... υγείας: Οι φυτικές λινές, μείωνονταν τη χολητορεύη

42-43> Λόγω... αισθητικής χειρουργικής: Πλαστική χειρουργική...

44> Λόγω... γεύσης

46> Λόγω... καινοτομίας: Διαιτη Neera

47> Λόγω... κιονορροίας: Ύπνος...

48-49> Προτάσεις...

14-15> Λόγω τριδιάσιων:  
Το τραύμα μου γράψει γλυκά.  
Τίνα κάνω;

24> Λόγω... μυγών  
Τρώετε κατά για να  
μην τσέπετε γλυκά...

40> Λόγω υγείας:  
Οι φυτικές λινές, μείωνοντα  
τη χολητορεύη

ΙΔΙΟΚΤΗΣΑ  
ΑΠΟΧΗΛΩΣΗΣ Α.Ε.  
ΒΕΔΟΥΝΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ  
ΔΗΜΗΤΡΗ ΝΕΤΡΗ ΘΡΑΚΗΣ  
Κλινικός Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου MSc  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΕΝΝΑ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΠΗΣ  
ΕΥΑ ΚΑΙΡΗ ΙΖΗ  
Κίτινης Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου BSc  
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ  
ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΠΟΔΗ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου MSc  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΠΗΣ  
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΕΛΑ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου MSc  
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ  
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΘΥΜΙΑΝΙΔΗΣ  
Κίτινης Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΜΑΚΡΥΛΟΣ  
Κίτινης Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, MSc  
ΑΘΗΝΑ ΡΟΥΓΙΤΟΥ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΕΦΗ ΔΕΛΗ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΒΙΡΓΙΝΑ ΠΑΠΑΕΜΜΑΝΟΥΗΑ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΔΙΟΝΥΣΗΣ - ΑΔΡΙΝΗ ΠΑΝΟΣ  
Κίτινης Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ  
Κίτινης Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
Χαροκόπειο & Τελεούτια Τροφίμων, BSc  
ΜΑΡΙΑ ΖΕΡΒΟΥ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΠΟΥΛΗ ΦΑΓ ΚΑΙΔΟΥΛΛΑ ΚΗ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΝΙΚΟΛ ΤΣΙΛΗ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, MSc  
Α ΝΑΙΤΑΔΑ ΚΟΚΚΑΛΗ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΕΛΕΝΗ ΣΩΛΔΟΥ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΕΛΕΝΑ ΠΕΡΑΕΤΕ  
Κίτινη Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου, BSc  
ΗΛΕΚΤΡΑ ΠΕΤΣΑΛΑ ΚΗ  
Σύζυγοί της Διαιτορία  
ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΜΑΙΗΝ ΜΑΡΤΕΛΗ  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ - ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙ  
ΕΛΕΝΑ ΚΑΛΟΓΡΙΤΖΑ  
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΕΚΥ ΡΟΥΣΟΥ  
ΚΑΛΛΙΠΗ ΤΣΟΡΗ  
ΑΓΓΕΛΙΤΗΡΙΟ  
ΠΟΡΓΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ  
ART DIRECTOR - ΙΣΧΕΙ ΑΙΜΟΣ  
ΕΛΕΗ ΤΩΝ ΗΛΙΑΣ ηλιας25@gmail.com  
WEB DEVELOPMENT  
ICHS COMMUNICATION  
ISSN: 1792 - 2984

**ΑΠΕΧΝΑΝΣΕ**  
[www.apexnansis.gr](http://www.apexnansis.gr) & [www.logodiatrofisi.gr](http://www.logodiatrofisi.gr)  
e-mail: info@logodiatrofisi.gr  
Διεύθυνση: Σκουριά 32, Κολωνάκι, 10673  
Τηλ: 210 3647 517, 210 3615 603,  
Fax: 210 3617 502

Απογραφές στην απόδημη κατοικία  
του εγκατοικού σε μέρος της ιδιοτήτων, μετά την έναρξη του εκδοτικού

## Η Επιστημονική Ομάδα...



Δημήτριος Τριγούρακης  
Κλινικός Διαιτολόγος - Διαιτορός λόγου MSc

Μεταπλατείται στο New England Heart Center της Βοστώνης, USA.  
Επιπλέοντας Διαιτολόγος Κέντρου Διαιτορίας & Μεταβολικού Εδέρου & ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΕ-ΛΟΓΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.



Νικόλαος  
Βασιλόπουλος  
Κλινικός  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



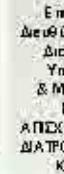
Γεωργία  
Καπούλη  
Κλινικός  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
MSc



Μιχάλης  
Μακρυλός  
Κλινικός  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
MSc



Ελένη Καρατζόπουλη  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc (Ηλιτρά)



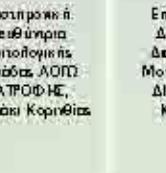
Κατερίνα Πετκάκη  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc (Ηλιτρά)



Ιωάννης Βασιλόπουλος  
Κλινικός  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου,  
BSc



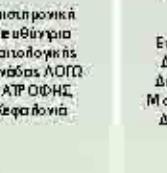
Μαρία Ζέρβου  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



Ελένη Σωτηρούμου  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



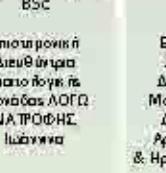
Καρολίνα  
Καριδιμένη  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



Γιώργος  
Φραγιαδάκης  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc (Ηλιτρά)



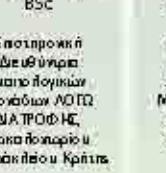
Αναστασία  
Κοκκαλάκη  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



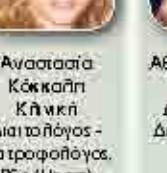
Αθηνά Ρουνούτου  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



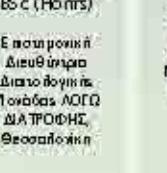
Ελένη Τσιβίτζα  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



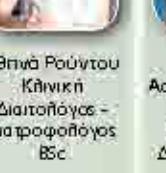
Ελένη Κότσοπλος  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



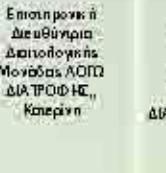
Μαρία Τσατσή  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



Αγγελική  
Απατρακοπούλου  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



Γιώργος  
Κότσοπλος  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



Γιώργος  
Κότσοπλος  
Κλινική  
Διαιτολόγος -  
Διαιτορός λόγου  
BSc



[Λόγω... έρευνας]

## Υπέρβαρες μητέρες γενούν υπέρβαρα παιδιά?

**Νέες μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά των οποίων οι μητέρες είχαν συχνότερο σωματικό βάρος ή συχνότερη περιφέρεια μέσոς, πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, έχουν υψηλότερα ποσοστά λίπους στο σώμα στην πλευρά των εννέα ετών, συγκριτικά με άλλα συνομότικα παιδιά.**

Ερευνήτες επιπρόσθιουν ότι μελένογοτας τα ποδοστά των υπέρβαρων ή πολυτελών γυναικών πριν την εγκυμοσύνη, μπορεί να αντικαθιστάται η παιδική πολυτελούργη. Σε μία μελέτη συμμετείχαν 216 παιδιά πλευράς εννέα ετών, των οποίων οι μητέρες είχαν συμμετάσχει στην ίδια έρευνα την περίοδο της εγκυμοσύνης τους. Στην προκαταρκτική μελέτη, οι μητέρες μετρήθηκαν ως προς το βάρος, το ύψος και την περιφέρεια μέσος πριν και κατά τη διάρκεια της έρευνας. Όταν τα παιδιά τους έγιναν εννέα ετών, οι μητέρες κλήθηκαν να φέρουν τα παιδιά τους, προκειμένου να συντεκτούν τη μελέτη. Τα παιδιά μετρήθηκαν ως προς το ύψος, το βάρος και τη σύσταση σώματος. Η σπουδαϊκή ανάλυση των αποτελεσμάτων εδειξε ότι το βάρος της μητέρας, πριν και κατά τη

Γράφει ο:  
Νικόλαος Θυμανίδης  
Κλινικός Διατροφολόγος, BSc



# ΟΤΑΝ ΘΕΣ ΦΤΑΝΕΙΣ ΠΑΝΤΟΥ!

## Εβδομάδα ΥΓΕΙΑΣ

Παραδική συγκεντρωτική παράδωση	Επικίνδυνες δίαιτες αδυνατίσματος	Physio Pilates	Πελματογράφημα	Workshop: Φυσικοθεραπεία LIVE
Date: 21/05/2012 Δευτέρα Place: Πειραιάς Αθηνών Διαλέξεων Φίλωνος 39	Date: 21/05/2012 Δευτέρα Place: Θεσσαλονίκη Αθηνών Διαλέξεων Βαλακωρτού 9	Date: 21/05/2012 Δευτέρα Place: Αθήνα Lecture Hall Παπαγάλων 107 & Πελλήνης 8	Date: 22/05/2012 Τρίτη Place: Πειραιάς Αθηνών Διαλέξεων Φίλωνος 39	Date: 22/05/2012 Τρίτη Place: Γλυφάδα Αθηνών Διαλέξεων Λ. Βουλαγμένης & Αχιλλέως 33
Ψυχολόγηση των ασθενή σου	Κυππαρική Μνήμη	Αθλητριαστική: Εγκαταστάσεις Επίλεκτης Ομάδας Ευβοϊκών Αποστολών	Διατροφή & Ψυχογνώσεις ασθενειών	Shiseido Επικεφαλής
Date: 23/05/2012 Τετάρτη Place: Αθήνα Αθηνών Διαλέξεων Παπαγάλων 31	Date: 23/05/2012 Τετάρτη Place: Θεσσαλονίκη Αθηνών Διαλέξεων Βαλακωρτού 9	Date: 24/05/2012 Πέμπτη Place: Πειραιάς Θηβών 50	Date: 24/05/2012 Πέμπτη Place: Αθήνα Lecture Hall Παπαγάλων 31	Date: 25/05/2012 Παρασκευή Place: Θεσσαλονίκη Αθηνών Διαλέξεων Βαλακωρτού 9

xinisfestival.edu.gr

Χορηγός Επικαινιαστικός Υγείας  
**Λόγω... θυμαράρχης**

FREE V.I.P. PASS  
**XINIS EDUCATION FESTIVAL**

Για να παρακολουθήσεις και εσύ  
**Δωρεάν** τα 140 σεμινάρια του  
Xinis Edu 12, επικοινωνήσε μαζί μας  
στο 210 5278500 & στο  
[www.xinisfestival.edu.gr](http://www.xinisfestival.edu.gr)



[Λόγω... εκδήλωσης]



## Μοναδικές εκδηλώσεις της Επιστημονικής Ομάδας ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής!

1/ «Διατροφικά τεπε με νου» στο εμπορικό κέντρο  
Avenue!



Η συνέντευξη τύπου που πραγματοποιήθηκε για την αναγγελία των εκδηλώσεων.

τροφολόγο Δημήτρη Γρυγοράκη και τα μέλη της Επιστημονικής Ομάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ και να ενημερωθούν σχετικά με το ιδανικό μενού μεσογειακού τύπου για τους ίδιους και τις οικογένειές τους. Να προσδιορίσουν το Δείκτη Mázas Σώματος τους, αθλήτα και να λάβουν ένα ειδικά σχεδιασμένο εγχειρίδιο της Επιστημονικής Ομάδας ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ. Τέλος, είχαν την ευκαιρία να μάθουν για τη σημασία της μεσογειακής διατροφής και να προσδιορίσουν πόσο "μεσογειακή" είναι η διατροφή τους, μέσω του ειδικού δείκτη med diet score.



2/ Μία θραύσια αφετηριά με στο σωστή διατροφή!

Τα περιοδικά Forma & Παιδι & Νέοι Γονείς σε συνεργασία με την Επιστημονική Ομάδα ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ διοργάνωσαν με μεγάλη επιτυχία για τρίτη συνεχή χρονιά μια σειρά από μοναδικές εκδηλώσεις αφιερωμένες στη σωστή διατροφή. Οι γονείς είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν με το δια-



Αλέξανδρος Χαριτόπειρης (παραγόφ) με τη συνοδο του, Ελένη Φιλίππη (πήδονος), Δημήτρης Γρυγοράκης (διατοπόγος – διατροφολόγος), Δημήτρης Χατζημαλίκης (δικτυόρος), Έλενα Καλογρίτσα (μπεύθυνη επικοινωνίας ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ-ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ)

Ομίλου «ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ-ΛΟΓΩΔΙΑΤΡΟΦΗΣ», αναφέρθηκε στο μήνυμα της εκστρατείας, που οποία ξεκίνησε πριν από 5 χρόνια με στόχο την ευαισθητοποίηση των καταναλωτών. Ο κλινικός διαιτολόγος – διατροφολόγος κ. Νικόλαος Θυμιανίδης, επικέντρωσε τη ομιλία του στα αναγκαία μέτρα που πρέπει να λάβουμε για την ουσιαστική βελτίωση της διατροφής μας. «Καλόπρωινό γεύμα, τακτά γεύματα, επαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών» είναι βασικές

## Βελτιώνω τη... διατροφή μου!

με...  
Μέτρα & Ισορροπία!!!



Η Επιστημονική Ομάδα ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Η Κατερίνα Σαββαρίνη (πήδονος), ο Δημήτρης Γρυγοράκης (διατοπόγος – διατροφολόγος) και η Ιωάννα Παπαϊωάννη (πήδονος)

αρκες σωστής διατροφής, οι οποίες μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν στην καθημερινότητά μας. Τέλος, ο κ. Δημήτρης Γρυγοράκης Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος MSc, αναφέρθηκε στη σημασία της ισορροπημένης διατροφής στην προστασία της υγείας, επισημαίνοντας την σημασία της πρόστιψης αντιοξειδωτικών (3.000

– 5.000 μονάδες O.R.A.C., βάσει σύστασης U.S.D.A.), που αποτελεί την καλύτερη δυνατή επιλογή για την αποτελεσματική ενίσχυση του ανθρώπινου οργανισμού».

Συντονιστρια της Εκδήλωσης ήταν η διακεκριμένη δημοσιογράφος και συγγραφέας κα Εύα Ντελιδάκη. Η δεξιάση που ακολούθησε προ τιμήν των προσκεκλημένων επιφύλασσε πολλές εκπλήξεις. Όλοι οι προσκεκλημένοι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν βαυμάσια εδέσματα όπως επίσης και τα προϊόντα των Χορηγών Εταιρειών.



Ο Δημήτρης Γρυγοράκης μαζί με την Ελένη Φιλίπη.

### Δυναμικό χορηγικό παρόν έδωσαν:

Η εταιρεία Ελλαϊ Unilever με το Becel pro activ, το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΑΛΠΙΣ και το γεύσι τά Ήρτον.

Το αρι χαμπλό σε πιπαρά Dirollo.

Η εταιρεία Αμπαϊκό παθονού με την μπύρα Amstel Premium Pilsener.

Τα συμαρτικά Barilla απικήσανται.

Η εταιρεία Boehringer Ingelheim με τα πολυυπομούχα συμπληρώματα διατροφής Pharmaton Vitamigen.





## [Λόγω... μνήμης]

# Τρώτε καλά για να θυμάστε σωστά!

Δεν είναι λίγες οι φορές που η μνήμη μας μοιάζει να μας εγκαταλείπει. Γεγονότα από το παρελθόν άλλα και υποχρεώσεις που έχουμε προγραμματίσει συκνά μας... διαιφεύγουν. Η λύση για το πρόβλημα αυτό μπορεί να βρίσκεται στο πιάτο μας!!!

Ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος εμπλέκεται στη μειωμένη λειτουργία της μνήμης, είναι η συσσωρευση της ομοιοτείνης. Το πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπισθεί και η μνήμη να βελτιωθεί με την κατανάλωση τρόφιμων πλούσιων σε φυλλικό οξύ και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που βοηθούν στην εξουδετέρωση της ομοιοτείνης στον οργανισμό. Επίσης, αυστηνεται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε μαγνήτιο, το οποίο συμβάλλει στη μετάδοση των νευρικών σημάτων στον εγκέφαλο και κατ' επέκταση στη βελτίωση της μνήμης.

Η μνήμη μπορεί να βελτιωθεί με την κατανάλωση τρόφιμων πλούσιων σε φυλλικό οξύ και βιταμίνες του συμπλέγματος Β καθώς και την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών λόγω... της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε μαγνήτιο!



χορηγός θέματος:



Γράφει ο:  
Διονύσης - Αδωνις Πάνος  
Κλινικος Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, BSc



## [Λόγω... μνήμης]

### Τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ είναι:

Μπρόκολο, μπιζέλια, σπαράγγια, πρασίνα, φυλλώδη λαχανικά, μπανάνες, πορτοκάλια, φωμιά, δημητριακά, συμαρικά, ξηροί καρποί, όσπρια.



Άλλες τροφές που παιζουν καθοριστικό ρόλο στη καλή λειτουργία της μνήμης είναι το πράσινο τοάδι, ο καφές, η μέτρια κατανάλωση ψωμιού, πατάτας, ρυζιού & συμαρικών (τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες).

Το πράσινο τοάδι είναι μια υγειεινή επιλογή, πλούσια σε αντιοξειδωτικές συστίσες. Οι ουσίες αυτές προστατεύουν τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλουν στην προστασία του εγκεφάλου κατηγορία της μάθησης.

Η καφεΐνη με τη σειρά της δραστηριοποιεί τις λειτουργικές μονάδες του εγκεφάλου που ελεγχουν την προσοχή και τη μνήμη. Χρειάζεται όμως προσοχή στην κατανάλωση του καφέ. Η μέση κατανάλωση καφεΐνης ανά άτομο σε παγκόσμιο επίπεδο καθημερινό πρέπει να ανέρχεται στα 76 mg που ισοδύναμει με 1,5 φλιτζάνια καφέ.

Η αυκνή και σωστή κατανάλωση τρόφιμων πλούσιων σε υδατάνθρακες συνίσταται για την ενίσχυση της μνήμης, λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε γλυκόζη. Η γλυκόζη είναι το αποκλειστικό «κάουσμα» του εγκεφάλου. Αυτό σημαίνει ότι όταν στερήσουμε το εγκεφαλικό κύπερο από την ουσία αυτή, διαταράσσεται ο ομαλή λειτουργία τους. Ταυτόχρονα, επειδή η γλυκόζη συμβάλει στην παρογκάγη της σεροτονίνης, που είναι βασικός νευραδιεβιαστής, συμμετέχει στη διατήρηση της μνήμης, όταν βέβαια το άτομο βρίσκεται σε θετική αυναυθημοτική κατάσταση.

Ωστόσο, πέρα από τα κλασικά τρόφιμα, στη σωστή λειτουργία της μνήμης φαίνονται να εμπλέκονται και βότανα με κύριο αντιπρόσωπο το ginkgo biloba. Το βότανο αυτό έχει βρεθεί ότι αυξάνει τη ραβδίσματος στον εγκέφαλο καθώς και τα επίπεδα οξυγόνου. Αυξημένη ραβδίσματος αυνεπάγεται βελτίωση στη διαδικασία της μνήμης και αυτό έχει αποδειχτεί τόσο σε υγείες οργανισμούς όσο και σε άτομα ώστερα από εγκεφαλικό ή άλλες παθολογικές καταστάσεις. Ακόμα, οι ίδιες μελέτες έδειξαν ότι το ginkgo biloba βοηθεί τα εγκεφαλικά κύπερα να χρησιμοποιήσουν καλύτερα τη γλυκόζη που προέρχεται από τη τροφή. Η θετική του επίδραση στη μνήμη, αφορά τόσο την πρόσφατη μνήμη [short term memory] όσο και την πιο μακρινή [long term memory].

Πρέπει επίσης να υπενθυμίσουμε ότι για την προστασία της μνήμης, ένα από τα σημαντικότερα όπλα που μπορούμε να χρησιμοποιούμε είναι η σωματική άσκηση. Η καθημερινή άσκηση βελτιώνει την κατάσταση του εγκεφάλου, αυξάνει την οξυγόνωση των νευρικών κυττάρων, βελτιώνει τη μνήμη και μειώνει τον κίνδυνο για την ασθένεια του Άλτοχάμερ.

Συμπερασματικά, καταλήγουμε ότι η προσεγμένη διατροφή πλούσια σε φυλλικό οξύ και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, η σωματική και πνευματική άσκηση, η αντιμετώπιση και ο ορθός χειρισμός του στρες, συμβάλλουν στη διατήρηση και βελτίωση της μνήμης τόσο στους νέους όσο και στους πλικωμένους.



[Λόγω... απόλαυσης]



Γράφει ο:  
Δρ. Σπύρος Παπαδόπουλος  
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc  
Επιστημονικός Δευθυντής ΑΠΙΣΧΝΑ ΝΩΣ

## • Μπισκότο: αποκαθίσταται η θέση της αγαπημένης μας γεύσης στη διατροφή! •

**Η παράδοση θέλει την πρώτη μαρκή μπισκότου να εμφανίζεται περίπου πριν 10.000 χρόνια στην Κίνα. Στους αρχαίους χρόνους αναντάμε το μπισκότο στην ελληνική κου-**

χάρου, αρτοπριακής πίεσης και χοληστερόφιλης. Τα μπισκότα συστήνονται ακόμη και σε καθημερινή βάση σε μια ισορροπημένη διατροφή και αποτελούν μια καλή διατροφική λύση για πρωινό ή ενδιάμεσο μικρογεύμα, προσφέροντας στον οργανισμό γρήγορη ενέργεια.

Αποτελούν ιδανική λύση για πολυάσχολα άτομα, αθλητές ή άγρια περιεκτικότητας απλών και σύνθετων υδατανθράκων (προσδιδόντων άμεση ενέργεια αναγκαία στους μύες και στον εγκέφαλο), βρέφη, νήπια και παιδιά. Επίσης, στην τρίτη πλεικά ήσυχη μαλακή υφής, επιτρέπουν στα άτομα με προβλήματα μάστοσης, να προσθαμβάνουν αναγκαία θρεπτικά συστατικά.

Συμπερασματικά, η κατανάλωση μπισκότων, τόσο από τα παιδιά όσο και από ενήλικες μπορεί να ενταχθεί στα πλαίσια ενός υγιεινού και ισορροπημένου διαιτολογίου.

Ιδιαίτερα καλές επιλογές αποτελούν τα μπισκότα με χαμηλά ηταρά και θερμίδες, χωρίς trans ηταρά και με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Σε κάθε περίπτωση ο καταναλωτής θα πρέπει να ελέγχει την διατροφική επικέτα της συσκευασίας και με τον τρόπο αυτό θα μπορεί να επιλέγει το επιθυμητό μπισκότο, συγκρίνοντας τη διαθρεπτική αξία μεταξύ των προϊνών της αγοράς.

15

σίναστασκαιστη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία.  
Η ονομασία μπισκότο καθιερώθηκε  
το Μεσοίωνα και προέρχεται από  
τα πατιναγενέz-bis-cuit, που απ-  
μαίνει ψημένα δύο φορές.

Τα μπισκότα παρασκευάζονται από απλά και υγιεινά συστατικά. Όλα τα μπισκότα περιέχουν αλεύρι (από σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, καλαμόκι, κριθάρι) και άλλα προϊόντα δημητριακών, ζάχαρη, φυτικά έλαια ή σπάνια βούτυρο, αυγά και γάλα. Τα μπισκότα είναι πολύ πλούσια σε δημητριακά (κατά μέσο όρο 70%), που αποτελούν τη βάση της μεσογειακής διατροφής και σημαντική πηγή ενέργειας. Ακόμη περιέχουν πρωτεΐνες, αλλά και θηλαρά κυρίως φυτικής προέλευσης. Από πλευράς μικροθρεπτικών συστατικών παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D και ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2). Τα μπισκότα ολικής άλεσης περιέχουν αδιάλιπτες φυτικές ίνες, οι οποίες καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και ρυθμίζουν τα επίπεδα σακ-



ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Ένας καλορικός γεύσης και φρεσκάδας

# nutri Cookies®

Τα πρέπει και τα θέλω  
σε éva cookies!

Ένα απολαυστικό μπισκότο με όλη την  
αξία της ισορροπημένης διατροφής!



- ✓ Με ελληνικό μέλι
- ✓ Με βράζιμη
- ✓ Με αλεύρι ολικής άλεσης
- ✓ Με αρράπι συνταγή





## [Λόγω... ποικιλίας]

To αρχικό σύζε  
της διατροφής μας!

**Η επιλογή τροφίμων με βάση τα χρώματα του ουράνιου τόξου, συνιστά πιο ρροπημένη διατροφή. Την υπάρχει αυτή να εξετάσουμε παρακάτω...**

**Πράσινο χρώμα:** αντιπροσωπεύεται από τρόφιμα όπως, πράσινες πιπεριές, απανάκι, πράσινα φασόλια, μαρούλι, που αποτελούν καλές πηγές λουστέματος. Οι επιπλανητικές έρευνες έχουν δείξει πως η λουστέματα, αποτέλεσε από την εκφύλιση των αχράδων καλύπτεται το ράτο. Επομένως, οι μπανάνες και οι κίτρινες πιπεριές, αυτό γενένες για προστασία από τις καρδιακές παθήσεις. Επίσης, διαβρωτικός σπουδαϊκός ρόλος στην καταπολέμηση των μυοπλήσεων και βανδή των οργανισμού στην παραγωγή καλπαρύκων, τα οποία αποτελούν απόλυτη ποιότητα για την κατήπιμη περίοδο.

**Κόκκινο χρώμα:** αντιπροσωπεύεται τρόφιμα όπως, ντομάτες, παντζάρια, κόκκινες πιπεριές, καρπούζι, κερασία, φραγκίσκες κ.λ.π. Το τρόφιμα αυτά περιέχουν μεγάλες ποσότητες λικονευτού, το οποίο παρουσιάζεται αντιδεσμική δραστική και εβαγελιστική σε ελεύθερες πλάτες, από τις οποίες είναι υπένθιμες για την υγρασίαν των κυττάρων. Πολλές επιδημιολογικές έρευνες έχουν αποδείξει πως η αισθητική πυραϊδή της λικονευτού ανακατίστεται με την προσέδωση από διάφορες μορφές καρκίνου. Συγκεκριμένα, μετέτρεψε τις λαϊκές Σχολές του Πανεπιστημίου της Χαρβάρντ σε δεύτερο 47.000 ανθρώπων, μεταξύ των οποίων μεγάλης ποσότητας λικονευτού πέσασαν κατανάλωση ντομάτας μεταξύ των οποίων εκφύλισαν καρκίνου του προστάτη. Επίσης, με τοπικό σημβολίθιο στην προπόνηση της στρατιωτικής ανθεκτικότητας των καρδιογγειακών γενιτορεμάτων.

Επιδερμικές σάριγγες με μερικές πικάντικες πρακτικές, πρακτικές για να διατηρήσουμε ταν κρυσταλλικά έναντι των πλευρυντικών πραγμάτων, με τους οποίους συναντάται καλύπτοντας την παραγωγή της στρατιωτικής ανθεκτικότητας των καρδιογγειακών γενιτορεμάτων.

15

Τραφει π:  
Νικόλ Τσιάνη

Κλινική Διατροφολόγος - Διατροφοθέρα, BSc



## [Λόγω... οικονομίας]

Τραφει π:  
Ευθυμία Δέδε  
Κλινική Διατροφολόγος - Διατροφοθέρα BSc



## ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ KOYZINA; ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΘΑ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΓΛΙΤΩΣΕΤΕ ΠΟΛΛΑ ΧΡΗΜΑΤΑ!

Ακρας επίκαιρο θέμα, λόγω οικονομικής κρίσης, η οικονομία στην κουζίνα μας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι και λύσεις για εξικονόμηση χρημάτων! Σύμφωνα με έρευνες, η μέση τετραμελής Ελληνική οικογένεια για τα εβδομαδιαία της ψώνια διατίθει 90 - 150 € περίπου. Αρκετά χρήματα, εάν υπολογίσουμε πως ο μέσος μισθός είναι τα 750€. Δηλαδή περισσότερο από το μισό του μηνιαίου εισοδήματος καταναλώνεται για την ικανοποίηση της ανάγκης μας για τροφή.

### • Προτεινόμενες λύσεις:

- 1► Αφού επιλύγετε το φυγέιο και τα νεαρά λαχανικά, απλιστάτε πολλά προϊόντα χρειάζεστε. Είναι βασικό να τα καταγράψετε χωραφιάνα σε κατηγορίες (γαρνάτοκομικά, λαχανικά, ψαρικά κλπ).
- 2► Συγκρίνετε την τιμή των προϊόντων σε διαφορετικά σούπερ μαρκες και επιλέξτε την σύμφερομένη.
- 3► Ή αν είπετε που καταναλώνετε συχνά, προσμήστε τις μεγαλύτερες φυσκευασίες που είναι συνήθως φίστινότερες.
- 4► Τα εποικιακά φρούτα και τα λαχανικά κοστίζουν πιγούτερα. Μπορείτε εξαλίπουν να διατηρήσετε τις περισσότερα από αυτά για αρκετούς μήνες απόντας καπανεύξη ή να φιλέστε φρουτολογήτούς και μαρμελάδες για να τα καταναλώσετε αργότερα.
- 5► Εσαιμα ψαρικά με διάφορες σάλτσες, ρύζι με λαχανικά και καρκινούρα μάλι, κοστίζουν πολύ ακριβότερα. Αντιθέτω, εάν τα επικρέστετε μόνοι μας δεν απαιτούν αύτη πολύ χρόνο, ούτε κοστίζουν ακριβά.
- 6► Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία υπόλιτων τηριών που καλύπτουν και τους πιο απαραίτητους, ενώ η τιμή τους είναι συνήθως καρπούζερη από τις ειδογένεια.
- 7► Προτρέπετε τη φρέσκια κακδακτύλη φράουλαν ή κεκ και παρόμοιων γλυκών, αλλά κάτια συγκριτικές συσκευασίες.
- 8► Προσμήστε να εποιηστείτε μόνοι τις απόλυτες. Θα είναι πιο φρέσκες και υγιεινές και δεν κρεαβότερη να αφέρεστε πολύ χρόνο στην κατανάλωση των. Μπορείτε μάλιστα να φιλέστε μια μεγάλη περιοχή ποσοτητών και για φιλέστε μέρος των απομείωσης που την καταναλώνετε για μετάλλια καρπάτων.



Ο τρόπος διατροφής μας είναι αυτός που έχουμε επιλέξει για να ζήσουμε. Εμείς, ως ο Μεσογειακός λαός με δεδομένη την πληθώρα των τροφών αφθονων σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, για το μόνο που θα πρέπει να φροντίζουμε είναι να φωνίζουμε σωστά και να μην παραπέραστε από διαφημιστικά τεχνόσημα. Η διατροφή μας μπορεί να είναι οικονομική και ταυτόχρονα ποιοτική για μια καλύτερη και πιο υγιή ζωή. 13

[Λόγω... παιδιού]

## το παιδί μου τρώει γλυκά...

### τι να κάνω;

Το να επιζητά ένα παιδί κάποιο γλυκά είναι κάπι απολύτως φυσιολογικό και δεν πρέπει να το στερείται. Ωστόσο, οι γονείς αφέλουν να προσφέρουν στο παιδί τους τη δυνοτότητα να απολαύσει ένα γευστικό και θρεπτικό σπιτικό γλυκό.

#### Πόσο θλαβερό είναι για την υγεία του;

Η κατανάλωση μιας γλυκιάς επιλογής ως σνακ, που δύναται να περιέχει θρεπτικά συστατικά και όχι μόνο χάρο και λιπαρά, μάλλον αφελεί παρόθλαπτες. Συγκεκριμένα, παρέχει ενέργεια στον οργανισμό και περιορίζει το αισθητικό πέντας. Εντούτοις, το παιδί σήμερα καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες σνακ χαμηλής διατροφικής αξίας, όπως γλυκά και παγωτά, που είναι πλούσια σε χάρο, λίπος και θερμίδες και φτωχά σε μεταλλα, βιταμίνες και φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το βάρος και ο κίνδυνος για τερπόδυνα.

#### Γιατί τα παιδιά επιλέγουν να τρώνε γλυκά;

Το γλυκά είναι μια φυσική επιλογή: τα παιδιά από όταν γεννιούνται εμφανίζουν μια φυσική αρέσκεια και προτίμηση προς τη γλυκιά γεύση.

Το γλυκά υπάρχουν παντού: τα παιδιά εύκολα μπορούν να βρουν όλων των ειδών τις γλυκές, λικουδιές (π.χ. σπίτι, σχολείο, περίπτερο).

Τα παιδιά μιμούνται τους γονείς και τους συμμαθητές: τα πρόσωπα αυτά αποτελούν πρότυπα συμπεριφορών, που άμεσα υιοθετούνται από το παιδί. Αν οι γονείς συνθίζουν να τρώνε γλυκά, είναι ασέδων βέβαιο ότι το παιδί θα κάνει ακριβώς το ίδιο.

Παράλειψη πρωτού: είναι αναμενόμενο μετά από λίγες ώρες τα παιδιά να πεινάνε και να τρέκουν στο κυλικείο, όπου εκεί επιλέγουν σοκολάτες, κρουασάν, καραμέλες, που θα αποκαταστήσουν άμεσα τις αποθήκες ενέργειας.

Διαφήμιση: προβάλλει γλυκές λικουδιές με τρόπο εύλιπτο και έλκυστικό, συζήνοντας την επιθυμία του

Γράφει π.:  
Βιργίνια Παπαεμμανουπλ.,  
Κλινική Διατροφολόγος, BSc



παιδιού να τις βρει και να τις καταναλώσει. Το παιδιά τρώνε συνήθως μόνα τους στο σπίτι: πολλές φορές, είτε από μονοχώρια είτε από ανιά, δεν καταναλώνουν τα φρούτα που υπάρχει μαγειρεμένο στο σπίτι και πρωτωύν γλυκές λικουδιές.  
Σπάνια παθολογικά αίτια: π.χ. υπογλυκαιμία λόγω διαβήτη.

#### Συμβουλές για τους γονείς!

##### Φτιάξτε υγιεινά γλυκά ...

Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές. Είναι απιστονικό να μάθετε το παιδί στις νέες γλυκές γεύσεις, πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και χαμηλές σε θερμίδες, και λιπαρά:

- ✓ Αντί για το κλασικό παγωτό προτιμήστε γρανίτα, παγωτό σορμπέ ή παγωτό γιασάρπι με έπιρούς καρπούς και φρούτα.
- ✓ Μια δροσερή φρουτοσαλάτα με ποικιλία φρούτων μέλι, κανέλα και έπιρούς καρπούς.
- ✓ Ζελέ με φρέσκα φρούτα.
- ✓ Γιασούρι με φρούτα, μέλι ή μαρμελάδα ή γλυκό κουταλιού και ανόλατους έπιρούς καρπούς.
- ✓ Δημητριακά ολικής αλέσεως με πρίποχο γάλα.
- ✓ Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με φρούτα ή με σοκολάτα.
- ✓ Σοκολάτα υγείας ή παστέλι.
- ✓ Αποξηραμένα φρούτα.
- ✓ Σοκολάτα ρόφημα αναμεμιγμένη με κρύο ή ζεστό πρίποχο γάλα.
- ✓ Ρυζόγαλο.
- ✓ Σπιτικό κέικ με λίγη χάρο, λάδι (όχι βούτυρο) και έπιρούς καρπούς (ή σαφίδες).
- ✓ Μίλκ-σέικ από πρίποχο γάλα με φρούτο και λίγο μέλι.
- ✓ 1-2 μπισκότα τύπου ππε-μπερ ολικής αλέσεως.

Το χαρακτηριστικό των παιδιών είναι πως όπι μάθουν σήμερα, το ακολουθούν για πάντα! Ας το εκμεταλλευτούμε λοιπόν σωστά!!! ⑯

# Παιδιά εν δράσει!



Active Kids

[www.activekids.gr](http://www.activekids.gr)

Η Επιπλαινική Οράσι ΑΠΙΕΞΗΝΑΣΙΕΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
με υπέρηφανα πας παρουσιάζει τα παιδικά παιχνίδια

[activekids.gr](http://activekids.gr)

...Ο απαραίτητος οδηγός για όλη την οικογένεια!

Διατροφή • Υγεία • Ενημέρωση • Παιχνίδια • Lifestyle



## Βούτυρο ή Μαργαρίνη;

Τα πρωτινά είναι απαραίτητο, προκειμένου να ανταπεξέλθουμε στους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας. Συνηθισμένη επιλογή μή αποτελούσε ανέκαθεν το σεστό ψωμί με μέλι.

### Φυτική SOFT Μαργαρίνη

**1/ Δεν περιέχει trans λιπαρά:** οι φυτικές soft μαργαρίνες δεν περιέχουν υδρογονωμένα λιπαρά, αρά η περιεκτικότητα τους σε trans λιπαρά είναι μηδαμινή.

**2/ Καλή πηγή απαραίτητων ω-3 & ω-6 λιπαρών:** περιέχει πινελιά ιού και α-πινολενικό οξύ. Ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει τα παραπάνω λιπαρά και πρέπει να τα πάρει από τις τροφές, δεδομένου ότι είναι απαραίτητα για τη δομή και λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών, καθώς και για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών.

**3/ Μικρότερη περιεκτικότητα σε «κακά» κορεσμένα λιπαρά:** έχει 60% λιγότερα κορεσμένα λιπαρά από το αγελαδινό βούτυρο και δεν περιέχει χοληστερόλη.

Στο ερώτημα λοιπόν «βούτυρο ή μαργαρίνη», η συγχώνευση προς τη μαργαρίνη, δεδομένου ότι έχει καμπλότερη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, δεν περιέχει trans λιπαρά, αντίθετα έχει περισσότερα απαραίτητα ω-3 και ω-6 λιπαρά Εξάλλου, επιστημονικοί φορείς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγειας, συστήνουν την αντικατάσταση των ζωικών λιπαρών (όπως το αγελαδινό βούτυρο) με φυτικά έλαια και μαλακές μαργαρίνες.



Γράφει η:  
Γεωργία Καπούτη  
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc

### Αγελαδινό Βούτυρο

**1/ Περιέχει trans λιπαρά:** οι διαχρονικές έρευνες έδειξαν ότι τα trans λιπαρά μπορούν να προκαλέσουν φλεγμόνη, αλλοιώσεις του συστήματος άμυνας του ανθρώπινου οργανισμού, να μειώσουν την καλή HDL-χοληστερίνη και έχουν συσχετισθεί με αυξημένη συχνότητα απλεργίας και άσθματος.

**2/ Το βούτυρο δεν περιέχει ω-3 και ω-6 λιπαρά.**

**3/ Αυξημένα κορεσμένα λιπαρά:** το βούτυρο έχει αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, που αυξάνουν τα επίπεδα τόσο της ολικής, όσο και της κακής χοληστερόλης του αιματος και σχετίζονται μακροπρόθεσμα με πολλά χρόνια νοσήματα. Περιέχει χοληστερίνη.

## Δοκιμάστε το!

Το νέο Flora Soft με όλα τα καλά των εκλεκτών φυτικών λιπαρών, έχει μόνο όσο βούτυρο χρειάζεται για καταπληκτική γεύση! Δημιουργήστε μαζί του gourmet πιάτα, φτιάξτε νόστιμα γλυκά ή απολαύστε το πάνω στο ψωμί. Θα σας ενθουσιάσει!

Flora

Σύγκριση Flora Soft με Αγελαδινό Βούτυρο

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ Flora (ανά μερίδα 10 g)	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟΥ ΒΟΥΤΥΡΟΥ (ανά μερίδα 10 g)
Ενέργεια	54 kcal	74,9 kcal
Πρωτεΐνες	0,1	0,1
Υδατάνθρακες (εκ των οποίων)	0,1	0,08
Σάκχαρα	0,1	
Λιπαρά (εκ των οποίων)	6	8,2
Κορεσμένα	1,9	5,3
Μονοακόρεστα	3	1,9
Πολυακόρεστα (εκ των οποίων)	1,1	0,16
ω-3	0,3	
ω-6	0,8	
Νάτριο	0,01	0,01
Βιταμίνη A	80 (10% της ΣΗΠ*)	75,8 (9,5% της ΣΗΠ*)
Βιταμίνη D	0,8 (15% της ΣΗΠ*)	0,7 (14% της ΣΗΠ*)

NEO



Απίστευτη γεύση!  
Με 60% λιγότερα κορεσμένα  
λιπαρά από το βούτυρο αγελάδος

[Λόγω... άποψης]

χορήγος θέματος:



Γράφει π.:  
Ελένη Σολωμού,  
Κλινική Διαιτολόγος – Διαιτροφολόγος, BSc



# Βιολογικά τρόφιμα: Αναγκαία εξέλιξη στη διατροφή...

## Τι απαινεί βιολογικό προϊόν;

Βιολογικά ή οργανικά χαρακτηρίζονται τα προϊόντα που παράγονται με φυσικές διεργασίες, χωρίς συνθετικά λιπαράσματα, παρασιτοκόνα, ριθμιστές αύξησης, γενετικές τροποποιήσεις, αντιστοιχικά, ορμόνες ή πρόσθετες όλες.

Η βιολογική γεωργία απαιτεί πλήρη χρήση των φυσικών πόρων του οικοσυστήματος με μειωμένη χρήση φυτοφαρμάκων, συγκριτικά με τα κλασικά συστήματα παραγωγής.

## Τα βιολογικά τρόφιμα είναι δρεπτικότερα!

Σύμφωνα με έρευνες τα βιολογικά τρόφιμα συγκριτικά με τα συμβατικά έχουν τα παρακάτω πλεονεκτήματα ως προς τη διατροφική ποιότητα, την ασφάλεια και την επιδρασή τους στην υγεία των καταναλωτών και στην προστασία του περιβάλλοντος.

## Πλεονεκτήματα...

- > Χαμηλότερη επίπεδα υπεριών.
- > Υψηλότερη συγκέντρωση βιταμίνης C στις βιολογικές ποιότητες και στα φυλλώδη λαχανικά.
- > Υψηλότερη συγκέντρωση σιδήρου, μαγγηδίου και φωσφόρου.
- > Μικρότερη αλλά υψηλότερης βιολογικής αξίας πρωτεΐνης ανέλογα.
- > Αποταμία χτημάτων υπολειμμάτων.
- > Υψηλότερο στερεό υπόλειμμα (φυτικές ίνες) και μικρότερη περιεκτικότητα σε νερό συγκριτικά με τα συμβατικά τρόφιμα.

Σε έρευνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης βρέθηκε ότι τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά, και ειδικότερα οι ελληνικές βιολογικές ντομάτες είναι πλουσιότερες ύδως και 40% σε αντιοξειδωτικές ουσίες (λυκοπεπτίνιο), συγκριτικά με τις ανταποχές συμβατικές. Επιπλέον, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Βρετανικού Ινστιτούτου IGER το γάλα που παράγεται από ζώα βιολογικής εκτροφής περιέχει 64% περισσότερα ω-3 συγκριτικά με το συμβατικό.

## Το διατροφικό τρόφιμα είναι περισσότερο περιττό!

Τα βιολογικά τρόφιμα συγκριτικά με τα συμβατικά τρόφιμα είναι λιγότερο εκατόσητη από την ανάπτυξη μικρών. Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι το 77% των συμβατικών προϊόντων περιέχει φυτοφάρμακα.

## Τα βιολογικά τρόφιμα προστατεύουν τα περιβάλλοντα!

Η βιολογική παραγωγή δε ρυπαίνει τον ιδροφόρο ορίζοντα με χλωραρδραγονάνθρακες, που περιέχονται στα εντοροκόνα φυτοφάρμακα ή με υπερικα ιόντα, που προέρχονται από τα λιπαράσματα και προστατεύουν τη μιοποικιότητα σε πληθυσμούς εντόμων, ζωιών και παραφυσάδων.

## Επιλεγομένες βιολογικές τροφές - Ποιες είναι χρήσιμες;

Τα βιολογικά τρόφιμα προστατεύουν την υγεία των καταναλωτών, εφόσον δεν περιέχουν χλωραρδραγονάνθρακες και υπερικα ιόντα, που καπηγορούνται ευθέως για καρκινογένεση! Τα βιολογικά τρόφιμα υπερέχουν από τα συμβατικά σε περιεκτικότητα μικροβρεπτικών συστατικών, αντιοξειδωτικών ουσιών και φλαβονοειδών και σε οργανοληπτικές ιδιότητες (πλουσιότερη γεύση).

**Εμπλέκομενος, τα βιολογικά τρόφιμα επιπλέον τη βάση της αστικής και παρορμημένης διατροφής και είδικό για τα παιδιά είναι πολύτιμα, αφού προσφέρουν τα νερά θεμέλια για τη αστική ανάπτυξή τους.**



Τα T.G.I. Friday's εμπλέκουν γευστικά το αγαπημένο μας Living Well χαρίζοντας μας ευεξία με πλάκα ριζόπατα, τα οποία συνδυάζουν μοναδικότροπο πολιτισμό θρεπτικόσιτατικά. Γεμάτα ποιοτικές πρώτες ώρες και μαγειρεμένα μετέποτο τρόπο ώστε να μη κανουν γεύση ποτέ αλλά παραπλήσια να αναδεικνύουν υπεροχή γευστικούς. Αυτό είναι το συγχρηματοποιημένο Living Well, ποσού βασιζεται στη φιλοσοφία ότι η σωστή διατροφή είναι πιο γηγενής, ευρεγειας και αναγωγόγουσας. Διάλεξε αυτό που σας ταιριάζει, κάθε σημήνιο της περιόδου και αφήστε τα να σας μαγεψουν και να γίνεται γεύση σας αγαπημένη.

[eating well living well!]



## Fruits and Nuts Super Salad...

Θρεπτική σαλάτα με φύτιλα μαρούλια ροτέιν, baby σπανάκι, καρύδια, αποξηραμένα βερύκοκα και σούκα & κάκκινο λάχανο. Ενσανύεται με οριζοντικό dressing ροδιού με μέλι και αποξηραμένα επιπλεόντες και γαρνίρεται με κύβους φρέσκου πράσινου μηλιάν. Ο γευστικός συνδυασμός λαχανικών, φρούτων και λιπαρών καρπών θα σας απογειώσει. Το ρόδι που περιέχει είναι η πιο φρεσκάδια στην ιστορία σας βιταμίνες αλιάνια πλέον για τα οποία πραγματικά ξεχωρίζει είναι η αντιοξειδωτική του οράση.



## Strawberry Fields Salad...

Δροσερή σαλάτα με κόκκινα και πράσινα ριζόπατα παρμεζάνα και γκλασαριαμένα καρύδια. Αναμιγνύεται με Balsamic Vinaigrette dressing και γαρνίρεται με κομμένες φρέσκες φράουλες επικαρπίους με balsamic marinade. Μια σαλάτα που έχασετε από θρημάτιστα συστατικά ισιά είχε μερικές γεύσεις. Η πρώτη αυτή είναι πλημμύρα σε αντιοξειδωτικά, τελείων τηλύρη ενιδράσωσης και εφοδιάζει τον οργανισμό με περισσότερη βιταμίνη C από τα πορτοκάλια!



## Chicken/Salmon with Tomato Basil Salsa...

Αυτό το φίρερ στήθη κοτόπουλο σακάρα, που επικαλύπτεται με οριζοντική salsa από cherry ντοματάκια, φρέσκα λαζανιάδικα και βασιλικό. Συνοδεύονται με επιπλέον από φύτιλα με μηλιάνιδικά ή μελιγματά με πράσινη σαλάτα με μαρούλι τριαντάφυλλα και ροκα. Το στήθος κοτόπουλου είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που χαρίζουν φρέσκια γεύση σε φωναζόσταν οργανισμό. Μπορείτε να τα απολαύσετε και με φιλέτο φρέσκου σαλμού, το οποίο είναι πλούσιο σε ω-3.

Επισκεφθείτε σήμερα κιοντά σαν από τα εστιατόρια T.G.I. Friday's και δοκιμάστε τις νέες "Living Well" γευστικές επιλογές που σας προτείνουμε. Επιλέξτε το πιάτο τις αρεσκείσα σας και απολαύστε ένα γεύμα με ευεργετικά πιπέρια και ταπεινη γεύση. Μην ξενάγετε ότι στα T.G.I. Friday's είναι πάντα Παρασκευή!



www.fridays.gr



## Διατροφή... για εργαζόμενους!



Τα διατροφικά πρότυπα στην Ελλάδα έχουν αλλάξει ριζικά την τελευταία δεκαετία. Κυριαρχηστεί αυτά αποτελεί ο αυξημένος χρόνος που αφιερώνουμε στην εργασία μας. Αν σε αυτόν συνυπολογίσουμε και τον χρόνο μετακίνησης για τη δουλειά, τότε σχεδόν το μισό της πέμπτης βρισκόμαστε εκτός σπιτιού.

Οι περισσότεροι εργαζόμενοι αναγκάζονται να μένουν γηρτικό για πολλές ώρες, να τρώνε μια φορά την πέμπτη -αυτήν την ώρα- το βράδυ- και να καταναλώνουν έτοιμο φαγητό από έξω. Τα γεύματα αυτά, αυντήν, είναι πλούσια σε θερμίδες και βλαβερά λιπαρά, ενώ είναι φτωχά σε οπραντικά θρεπτικά αυστατικά. Κατά αυνέπεια, το σωματικό βάρος και το λίπος αυξάνονται και ταυτόχρονα μειώνονται η ευεξία και η άμυνα του οργανισμού. Δεδομένου ότι όλα τα παραπάνω επιβαρύνουν τη σωματική μεγεία, θα πρέπει να γίνει κατανόητο ότι ο οργανισμός, για να λειτουργήσει σωστά, χρίζει της οπαραπτητικής ενέργειας και θρεπτικών αυστατικών, καθ' όλη τη διάρκεια της πέμπτης και όχι μόνο σε μεριμνωμένες στιγμές [π.χ. ένα γεύμα την πέμπτη]. Ο εργαζόμενος έχει σίγουρα τη δυνατότητα να ακολουθήσει ένα σωστό διατροφικό σχήμα...

χορήγος θέματος

**Pharmaton**  
Vitamigen

Γράψει π.:  
Πούλη Φραγκαδουλάκη,  
Κλινική Διατολόγος - Διατροφολόγος, BSc



Tips... για τριστεκή διατροφή,  
ες όρη τη διάρκεια της πέμπτης!

- ✓ Έτεκνήστε την πέμπτη σας πάντα με πρωινό [π.χ. γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως, φρυγανιές με μέλι και κυρδό ή φρούτα, μεσα σαντουνίτες μαύρη μπαγκέτε με γαλοπούλα και τυρί τύπου light], το οποίο θα καταναλώνετε στο από την ΠΡΙΝ φύγετε για το χώρο εργασίας σας.
- ✓ Μην έχνατε να τρώτε ανά τακτά χρονικά διασπόμενα [ανά 2-3 ώρες] κατό τι διατολόγο σας να περιλαμβάνει φρία κυριακές και δύο μικρά γεύματα [όνακι]
- ✓ Φροντίστε να έχετε πάντα μαζί σας γηρτικά συσκευές [π.χ. κουλουριά με σαουσάμι, φρέσκα ή και αποξηραμένα φρούτα, γλυκούρι χαμπλό σε λιπαρά, μηνάρες δημητριακών, παζμαδάκια από αικαλή, κρακτέρ με λιγό τυρί cottage ή άλλο τυρί χαμπλό σε λιπαρό, παστέλα, μισούρι, τα οποία σας εφοδιάζουν με τα απορτιτικά πουσταές σε αύνταρο χρονικό διάσπομα]
- ✓ Αποφευγετε τρόφημα όπως πατατάκια, σφαλαροειδή, πίτες και γλυκά, καθώς είναι υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, σάχαρο και αλάτη.
- ✓ Αν δεν έχετε τη δυνατότητα να καταναλώνετε το μεσημέρι σπιτικό, μαγειρέμενα φούγιτο, τότε το έτοιμα γεύματα που θα επιλέξετε πρέπει να είναι χαμπλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και πλούσια ακ. φυτικές ίνες. Οριαριστικά παραδείγματα είναι τα: σάντουιτς με ψωμί σίκαλης, λαχανικά και τυρί / κατόπινουλο / τυρί / γαλοπούλα ή σαλάτες με τυρί ή σούπα π. βραστά συμαρικά.
- ✓ Για περισσότερη ενέργεια μην έχνατε να καταναλώνετε φυτικούς χυμούς φρούτων και λαχανικών. Μειώστε σας τη δυνατότητα την κατανόλωση αλκοολούχων ποτών, αναψυκτικών με σάχαρο και καφέ. Ο καφές μπορεί να αυτεκατασταθεί με αντεργήματα [π.χ. πράσινο τσάι], ενώ το μέλι αποτελεί μια μειούρασια εναλλακτική λύση.

Αξιοποιείστε τον ελεύθερο χρόνο σας αιχναντάς τη φυτική σας δραστηριότητα. Η κόβη μορφή σωματικής ανάπτυξης δημιουργείται στην υγεία και επιπλέον αιχνάνει το δρια αυτοχόες!

NEΑ ΓΕΝΙΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΩΝ

Sweet & Balance



ΣΥΡΒΙΑ

ΚΑΤΑΛΗΞΗ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ  
ΕΠΙΔΟΡΠΙΩΝ



Ο ΓΙΩΤΗΣ

Τώρα  
ένα επιδόρπιο  
σύμμαχος  
στον έλεγχο  
του βάρους  
κλινική μελέτη  
το αποδεικνύει

Κλινική μελέτη του Νοσοκομείου Παιδίου «Άγιο Σωτήρ» και της Μονάδας Ενδοκρινολογίας Μεταβολισμού και Διεθνής και Ευγενείδεις Βεραπεπιτρίου. Έμεινε ότι: Πολύσωρο παιδί που κατανόλαμψε είναι και 4 φορές την εβδομάδα τα επιδόρπια χωρίς σάχαρο με χαροπόλικο γλυκαρικό! Δείτε Sweet & Balance ΠΙΤΗΣ, στο πλειόνευτο σταρφρεπτικό υποβερμικού διπτούποιο! Έχουν βάρος και βελτιωθήκαν οι δείκτες ινσουλίνης αντανακλάσεων. Το γεγονός αυτό παρέδειγμα για την περιττωμένη επιδόρπιο τακτική, το βοηθεί σε να αντιρρηφθείν πιπέρια στα πρόγραμμα τους.

[www.williamsbolts.gr](http://www.williamsbolts.gr)

## [Λόγω... εκπαίδευσης]

### IEK ΣΥΝΗ

Η κορυφαία και ποιοτική πρώτη σπουδάν  
στα επαγγέλματα Υγείας!



Συνέντευξη του Κου Σοφοκλή Ξυνή,  
Προέδρου του Εκπαιδευτικού Ορίδου ΣΥΝΗ



**1/ Κύριε Ξυνή, πώς βλέπετε να δι-  
αμορφώνεται η ψητοποιητική προσποτική για  
τους αποφοίτους των επαγγελμά-  
των Υγείας;**

Τα επαγγέλματα Υγείας, αποτελούν μία από τις πρώτες επιπλογές των υποψηφίων οπουδαστών, εφόσον παρουσιάζουν αυξημένη ζήτηση από την αγορά εργασίας. Από την άλλη, η αύξηση που καταγράφεται στην ζήτηση των ιδιωτικών υπηρεσιών Υγείας, δημιουργεί ακόμη περισσότερες θετικές προσποτικές για την επαγγελματική αποκατασταση των αποφοίτων του τομέα Υγείας. Το μέγεθος της επιπλοκής αγοράς ιδιωτικών Υπηρεσιών Υγείας, διαχρονικά τείνει να αυξηθεί. Ως εκ τούτου, αυτό δημιουργεί νέες ευκαιρίες για την κατάρτιση στελέχων υψηλού επιπέδου. Αξίζει να απειωθεί ότι φέντε τη IEK ΣΥΝΗ, κατέγραψαν ιδιαίτερη αύξηση αποδαστών στα επαγγέλματα Υγείας σε όλες τις προσφερόμενες ειδικότητες. Αυτό, πέραν της ποιοτικής επαγγελματικής εκπαίδευσης που προσφέρουμε και τη φήμης που αποτιμώνται τη IEK ΣΥΝΗ, ερμηνεύεται και από την ανεργία που πλήττει άλλους το-

μεις της οικονομίας και δικαιολογεί απόλυτα τη σιρφή των νέων στον τομέα της Υγείας.

**2/Ποιες ειδικότητες προσφέρουν τη IEK ΣΥΝΗ στον τομέα της Υγείας;**

Τα IEK ΣΥΝΗ, έχουν εντάξει στο χαρτοφύλακι των προσφερόμενων προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης ειδικότητες αιχμής, που προσφέρουν τις πλέον κατάλληλες προσποτικές σε κάθε νέο απόφοιτο λυκείου που στοκεύει στην επαγγελματική αναβάθμισή του. Στη IEK ΣΥΝΗ, οι απόφοιτοι μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα στις πιο ανταγωνιστικές ειδικότητες, όπως: Διαιτητική, Β. Φαρμακείου, Β. Φυσικοθεραπευτή, Νοσοπλευτική Χειρουργείου, Νοσοπλευτική Τραυματολογίας, Νοσοπλευτική Ογκολογικών Παθήσεων, Νοσοπλευτική Μονάδων Εντατικής Θεραπείας, Ιατρικός Επισκέπτης, κ.α. Τα IEK ΣΥΝΗ, προσφέρουν άριστα εξοπλισμένα εργαστήρια επαγγελματικών προβλημάτων, για αυτό και δεκάδες απόφοιτοι του τομέα Υγείας αήμερα, εργάζονται σε θέσεις εργασίες σχετικές με την ειδικότητα στην οποία έκουν καταρτιστεί, στελέχωντας τις μεγαλύτερες μονάδες Υγείας.

**3/ Ποτέ μας πήγα πάργια για το πως**  
**τα IEK ΣΥΝΗ ενθαρρύνουν επαγ-  
γγελματικά τους σπουδαστές τους**

**σε αυτήν την δύσκολη οικονομική  
περίοδο και ποιες συνέργειες πραγ-  
ματοποιούν για την επαγγελματική  
τους αποκατάσταση;**

Τα IEK ΣΥΝΗ, σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία για τη χώρα και την οικονομία, ενθαρρύνουν επαγγελματικά τους νέους της χώρας προκειμένου εκείνοι να λάβουν υψηλό επίπεδο επαγγελματικής κατάρτισης και να αναβαθμιστούν επαγγελματικά, μέσα από την ανακοίνωση ενός πενταετούς προγράμματος υποτροφιών ύψους 1.250.000 €, που επιδοτούν σημαντικά τους οικονομικά αδιένεστερους οπουδαστές. Επιπλέον, επειδή τη IEK ΣΥΝΗ αποτελούν πιστοποιημένο πάροχο επαγγελματικής εκπαίδευσης προσφέρουν τη δυνατότητα στους οπουδαστές τους να χρηματοδοτήσουν τις οποιδές τους περιεχόμενες μέσω της κορήγουσας κουπονιών επαγγελματικής κατάρτισης από το Υπουργείο Παιδείας. Σε όπια αφορά την επαγγελματικής αποκατασταση, προσφέρουν τις καλύτερες επαγγελματικές προσποτικές

στους οπουδαστές τους, μέσα από την οωστή επαγγελματική προετοιμασία καθ' όλη τη διάρκεια της κατάρτισης, αλλά και μέσα από οργανωμένες δομές. Αξίζει να αναφερθούν το ΓΕΑΣ (Γραφείο Εργασίας Αποφοίτων και Επουδαστών), το www.thefcenter.gr, μια πρωτοποριακή πλατφόρμα που δημιουργήσαμε με σκοπό να προσφέρουμε επιπλέον προσποτικές για την επαγγελματική σταδιοδρομία των αποφοίτων και των οπουδαστών μας, καθώς και τη θεομοθέτηση των Career Days, που πραγματοποιούνται κάθε χρόνο με τη συμμετοχή δεκάδων κορυφαίων επιπλοκών φορέων, οργανισμών και εταιριών, που οδηγεί τους αποφοίτους μας στο πρώτο τους επαγγελματικό interview επιτακτικά την είσοδό τους στην αγορά εργασίας. Αν σε όλα τα παραπάνω προσθέσει κι ένα ταχυρό forum συνεργαζόμενων φορέων και οργανισμών το οποίο πλειστεί για την επίτευξη των στόχων της διαδύνεσται και την επαγγελματική πρόσθιτης των πλέον αναβαθμιστέων μας, αντιταμβάνεστε όπι τη IEK ΣΥΝΗ, προσφέρουν υψηλής πρασιθέμενης αξίας υπηρεσίες στους οπουδαστές και τους αποφοίτους τους.

**4/ Τι είναι αυτό που καθιστά τα  
IEK ΣΥΝΗ, την πρώτη επιπλογή στα  
επαγγέλματα Υγείας;**

Τα IEK ΣΥΝΗ, αντιπροσωπεύουν αήμερα ένα ταχυρό όνομα στις οποιδές των επαγγελμάτων Υγείας. Με

## [Λόγω... εκπαίδευσης]

οι παραπάνω στόχοι παραμένουν, στοκεύουμε όμως ακόμη ψηφλότερα, προσφέροντας στους νέους επιπλέον ισχυρότερα εφόδια μέσα από το XNIS EDU FESTIVAL, προκειμένου να διαμορφώσουν τις προϋποθέσεις για ένα σίγουρο επαγγελματικό μέλλον. Το IEK ΣΥΝΗ, είναι δίπλα στους οπουδαστές του και κοντά στις ανάγκες της επιπλοκής οικογένειας, με ουσιαστικές δράσεις, πρωτοβουλίες και υψηλό αίσθημα ευθύνης. Το IEK ΣΥΝΗ, με αποφασιστικότητα, προσφέρει στους νέους τη σιγουρία που χρειάζονται για να οικοδομήσουν κοντά μας το επαγγελματικό μέλλον, με επίβια και προποτή, μέσα από μια εκπαιδευτική διαδικασία που σέβεται την αποδαστή και τον θέλει στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος.

**IEK ΣΥΝΗ, Αθήνα,  
Θεσσαλονίκη, Πειραιά,  
Γλυφάδα, 800 11919191,  
www.iekxini.edu.gr**





[Ανατροπές με... αποδείξεις]



## Σοκολάτα

### Μύθοι και Αλήθειες!

**Αλήθεια:** Η σοκολάτα είναι απόλιτα.  
Η σοκολάτα αρέσει πολύ, πάρα πολύ, σε μικρούς και μεγάλους. Όμως συχνά την αποθαμβάνουμε με ενοχές, αφού η κατανάλωση της έχει αδικαιολόγητα συνδεθεί με την παχυσαρκία, την πηκρανία και άλλες αρνητικές για τον οργανισμό επιπτώσεις. Ας δούμε γιατί δεν υπάρχει πόδος να στερούμαστε την απόλιτα της σοκολάτας.

**Μύθος:** Η σοκολάτα προκαλεί ακμή.  
Αντίθετα από τη διαβεδομένη άποψη, δεν υπόρχουν επιστημονικές μελέτες που να αποδεικνύουν σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση σοκολάτας και την εμφάνιση ακμής, για την οποία ευθύνονται ορμονικές διαταραχές.

**Μύθος:** Η σοκολάτα προκαλεί πηκρανία.  
Η σοκολάτα περιέχει τυραμίνη, η κατανάλωση της οποίας σε μεγάλη ποσότητα προκαλεί πηκρανίες. Όμως μία οιλόκληρη σοκολάτα 100 γραμμάριων περιέχει 0,75 mg/g τυραμίνης, ποσότητα ιδιαίτερα μικρή, η οποία δεν αρκεί να μας επηρεάσει!

**ION**  
ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ



**Μύθος:** Η σοκολάτα προκαλεί τερπδόνα.  
Και δυνας στην πραγματικότητα η σοκολάτα υγείας, κυρίως, περιέχει μεγάλη ποσότητα θεοβραμίνης, που αναστέλλει τη δράση, στη στοματική καιλότητα, παθογόνων οργανισμών που προκαλούν τερπδόνα. Φυσικά είναι σημαντικό να μην παραμείνουμε το συστηματικό πλύσιμο των δοντιών - η αμέλεια είναι που προκαλεί τερπδόνα, όχι η σοκολάτα ή κάποια άλλη τροφή.

Μοναδική συνταγή, ολοφάνερη ποιότητα,  
λατρεμένη απόλιτα! **ION** Αμυγδάλου!

Η ION αμυγδάλου, αγαπημένη απόλιταν των Ελλήνων, μείνει τη συνταγή της που την έμας την πιο δημοφιλή σοκολάτα εδώ και πολλές γενές. Θυγόσιο μάνια από τα μυστικά της είναι... ολοφάνερα στη γεύση.

Ελληνικά αμυγδαλά από το Θεσσαλικό μάρτιο, υαλουρονοεδώμενα ώστε να δώσουν όλη την αξία τους.

Εξαιρετικής ποιότητας σάρραιο μανά που εισάγει απουλευτικά η ION.

Και ιδιαίτερη αναλογία σε μανά, γάλα

**ION**  
ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ



## [Ανατροπές με... αποδείξεις]



**Μύθος:** Η σοκολάτα περιέχει λίπος και παχαίνει.

Η σοκολάτα είναι πλούσια σε καλά λιπαρά οξέα (στεατικό και ελαιικό) και α-τοκοφερόλη, την πιο ενεργή μορφή της βιταμίνης E, ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό. Ακόμα, ας μην ξενάγεις ότι η αύξηση σωματικού βάρους εξαρτάται από τις θερμίδες που προσταμβάνονται καθημερινά από το συνολικό της διατροφής μας και από τη φυσική μας δραστηριότητα. Συνεπώς, η μέτρη κατανάλωση σοκολάτας (50-70γρ./εβδομάδα) στο πλαίσιο μίας ιαρροπομένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής προσφέρει γευστική απόλαυση σε συνδυασμό με αναρίθμητα οφέλη υγείας.

**Αλήθεια:** Η σοκολάτα έχει αφροδισιακές ιδιότητες!

Η σοκολάτα προκαλεί μυϊκή και καρδιακή τόνωση, αυξημένη αιμάτωση των οργάνων, αυξημένη οξυγόνωση, καλλάρωση και πρεμία. Δημιουργεί όμες τις βιολογικές προϋποθέσεις για φυσιολογική σεξουαλική δραστηριότητα.

**Αλήθεια:** Η σοκολάτα φυάχνει τη διάθεση.

Εκτός από την απόλαυση που χαρίζει, η σοκολάτα βοηθάει σημαντικά στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης. Περιέχει ουσίες με ψυχοδιεγέρτικές ικανότητες (φαινυλαιθυλαμίνη), ενώ κατά την κατανάλωση της έκκρινονται από τον εγκέφαλο ενδορφίνες, ουσίες με αναλγυπτικές ιδιότητες που βελτιώνουν τη διάθεση και την ψυχολογία και σεροτονίνη που έχει αντικαταθλιπτική δράση.



**Αλήθεια:** Η σοκολάτα είναι αφέπημη.

Η σοκολάτα είναι πλούσια σε κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, βιταμίνες A και E, καλά λιπαρά οξέα (στεατικό και ελαιικό) και αμινοξέα. Το μαγνήσιο και το κάλιο προτιμάνται την υπέρταση, ενώ ο χαλκός βοηθάει στη σύνθεση μελανίνης στο δέρμα και τα μαλλιά. Σημαντικό στοιχείο που την κάνει ακόμα πιο θρηπτική είναι η περιεκτικότητά της σε σίδηρο, απαραίτητη ουσία για την σύνθεση αιμοσφαιρίνης. Μεγάλο διατροφικό πήγενέκτημα της σοκολάτας είναι και η υψηλή περιεκτικότητά της στα αντιοξειδωτικά του κακάο (φλαβονοειδή) που εξουδετερώνονται τις επιεύθετες ρίζες βελτιώνουν τη ροή αίματος, τη επίπεδα κολποτερότητα, την υπέρταση και προτιμάνται διάφορες μορφές καρκίνου. Τα οφέλη της σοκολάτας πολλαπλασιάζονται όταν συνδυάζεται με ξηρούς καρπούς όπως τα αμύγδαλα τα οποία είναι πλούσια σε ασβέστιο και φυτικές ίνες, βιταμίνες συμπλέγματος B, βιταμίνη E, μαγνήσιο, χαΐκο, φευδάρυγο, κάλιο και σίδηρο.

**Αλήθεια:** Παν μέτρον άριστον!

Η σοκολάτα με αμύγδαλα αποτελεί ένα από τα πιο απολαυστικά σnack, αρκεί να είμαστε προσεκτικοί στην ποσότητα κατανάλωσή της (50-70 γρ./εβδομάδα), κάτι που βέβαια ταχύει γενικότερα στη διατροφή μας.

χορηγός θέματος:



## [Tips... διατροφής]



Γράφει π.:  
Γεωργία Καποδήπη  
Κλινική Διατοπολόγος – Διατροφό Λόγος, ΜSc  
Αντιπρόεδρος Ελληνικής  
Διατροφολογικής Εταιρείας

## Συμβουλές & Μυστικά...

### Οι 12 κανόνες της υγιεινής διατροφής

- 1) Να τρως από όλο
- 2) Μην παραλείπετε το πρώτο
- 3) Μην δεκνότε το φρούτα και τα λαχανικά
- 4) Πετέ και στα φάρει
- 5) Πίνετε αφράτο νερό
- 6) Μην δεκνότε γεύματα
- 7) Να τρως μέση ώρα πενάτε
- 8) Ταζπολογήστε υγειάνα
- 9) Πετονταρετε το αλόν
- 10) Να τρως πιρή με μέτρο
- 11) Μην τρώτε σακούλα ή από ανιά
- 12) Απολαύστε το φαγητό – Μην τρώτε γρήγορα το φαγητό

12

### Πολύτιμη η αγκινάρα...

Οι αγκινάρες είναι ένα ιδιαίτερα θρηπτικό τρόφιμο καθώς είναι πολύ πλούσιες σε:

Ασβέστιο

Φωσφόρο

Σίδηρο

Φυτικές ίνες



Προσοχή: Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ο σίδηρος και το ασβέστιο που εμπειρέχονται στα φυτικά τρόφιμα, παρόλο που δεν απορροφώνται το ίδιο καλά όπως στα ζωικά τρόφιμα [τη κρέας και γαλακτοκομικά], έχουν απροηγήτως οφέλη στην υγεία.

## Πολύσπορο ψωμί ειδικής επεξεργασίας

Η μεγάλη αξία  
του ψωμιού δια-  
βαίνεται σε όλες  
τις διατροφικές  
«πυραμίδες». Αποτελεί  
μία από τις ομαντι-  
κότερες πηγές  
ιδανικής ράκων,  
οι οποίοι θα πρέ-  
πε να αντιπροσωπεύουν  
τουλάχιστον το 50% της πηρή-  
σιας ενέργειακής πρόσθιψης.

Ο συσκευασμός του ψωμιού με την  
αύξηση βάρους είναι απόλυτα  
πλευρασμένος, αφού συμβάλλει σε  
ηκανοποιητικό δεύτερο στον κορε-  
σμό, αποδίδοντας ανά φέτα περί-  
που 80 θερμίδες μόνο.

Το ψωμί συχνά ανακουφίζει από  
συμπλώματα δυσπεψίας και του έλ-  
κους αιγαλάκου - δωδεκαδακέλου. Επιπλέον, περιπλέκεται θειαμήν  
- 81 (συνεισφέρει στην κατήλη κατά-  
σταση του νευρικού συστήματος) σε ποσοστό το οποίο ανέρχεται στο  
πολύσπορο σε 31% της Συνιστώμε-  
νης Ημερήσιας Πρόσθιψης - Σ.Η.Π.  
(0,34mg/100g). Μία πολύ ομαντική  
διατροφική ιδιότητα του πολύσπορο-  
ρου ψωμιού είναι το γεγονός ότι πε-  
ριπλέκεται μία ομαντική συνολική  
ποσότητα αντιοξειδωτικών συαίων,  
οι οποίες είναι απαραίτητες για την  
προστασία του οργανισμού από δια-  
φορous απειλητικούς παράγοντες.

Τρέφει ο:  
Δημήτρης Γρηγοράκης  
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc  
Επιτημονικός Διευθυντής Αποκανάνας - Λόγω Διατροφής  
Κέντρο Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου  
[www.apr-kapnisis.gr](http://www.apr-kapnisis.gr) & [www.logodiatrofis.gr](http://www.logodiatrofis.gr)



# Υγιεινή διατροφή με υπογραφή!

7πλάσιο ασθέστιο\*  
50% λιγότερο νάτριο\*

\*από το ψωμί ολικής υλεων

# Prokorn®

νόστιμο  
καλημερινό ψωμί  
από το φούρνο της γειτονιάς!



«Σωστή διατροφή  
για καλύτερη υγεία!»

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ  
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, MSc  
ΕΠΙΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΠΟΚΑΝΑΝΩ - ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ  
[www.apr-kapnisis.gr](http://www.apr-kapnisis.gr) & [www.logodiatrofis.gr](http://www.logodiatrofis.gr)



**Η εταιρία φέτος  
συμπληρώνει 90 χρόνια από  
την ίδρυσή της!**



**Ποια ήταν η πορεία  
της εταιρίας;**

Η πορεία της ιστορικής βιομηχανίας μπισκότων ξεκινά το 1916, στην κουζίνα της οικογένειας Παπαδοπούλου στην Κωνσταντινούπολη, εκεί όπου με μια απλή ξύλινη σφραγίδα έφτιαξαν το πρώτο μπισκότο Παπαδοπούλου. Κανές δεν φανταζόταν τότε ότι θα ερχόταν η μέρα που αυτό το μπισκότο δεν θα έλειπε από κανένα Ελληνικό απήρ.

Το 1922, με τη Μικρασιατική καταστροφή, ο Ευάγγελος Παπαδόπουλος με την μπέρα του και τους αδερφούς του, επιβιβάζονται σε πλοίο για να τους μεταφέρει μαζί με άλλους πρόσφυγες στη Μασσαλία. Το πλοίο εδεσε για ανεφοδιασμό στην Πειραιά και η οικογένεια βρήκε την ευκαιρία να επισκεφθεί την πόλη. Στο καφενείο που κάθισαν, έμαθαν με μεγάλη εκπληξη ότι τα μπισκότα δεν ήταν διαδεδομένα στην Ελλάδα. Σε ένα λεπτό πήραν τη μεγάλη απόφαση.

Γράφει: Νένη Ζουμπούλη  
Marketing Nutritionist



Δεν θα συνέχιζαν το ταξίδι τους για τη Μασσαλία,  
θα έμεναν στην Ελλάδα!

Αυτή είναι η αρχή της μεγάλης σημερινής βιομηχανίας μπισκότων. Το 1938 η οικογένεια εγκαθίσταται σε προσφυγική πολυκατοικία στο Λυκαβηττό και αγοράζει έναν μικρό φούρνο, ξεκινώντας τη γνωστή τους τέχνη: η μπέρα συμώνει και ψήνει τα Πτι-Μπερ, τα παιδιά τα πουλούν χύμα. Η σφραγίδα είναι η ίδια παλιά ξύλινη, με αιλιλαγμένο το όνομα της χώρας παραγωγής: «Αδελφοί Παπαδοπούλου, Ελλάς».

Το 1940 η βιοτεχνία εγκαθίσταται στο πρώτο της μικρό εργοστάσιο στην οδό Θεοσαμονίκης, στη γέφυρα Πουλοπούλου. Τα προϊόντα που τότε προσφέρονταν στα μεγάλα τετράγωνα κουτιά από θεικοσίδηρο, είναι αγαπημένα μέχρι σήμερα: Πτι-Μπερ, Cream Crackers, Γεμιστά.

Η ανάπτυξη των επόμενων χρόνων είναι εντυπωσιακή, οδηγώντας σταδιακά στην κατασκευή τεσσάρων σύγχρονων εργοστασίων: Το 1955 στην Πέτρου Ράλλη, το 1974 στην Θεοσαμονίκη, το 1984 στον Βόλο για την παραγωγή του Caprice και το 1990 στα Οινόφυτα για την παραγωγή αρτοσκευασμάτων.

Σήμερα η εταιρία απασχολεί περίπου 1000 εργαζομένους και παράγει τα αγαπημένα μπισκότα των Ελλήνων, όπως Πτι μπερ, Μιράντα, Γεμιστά, Cream Crackers, Cookies, Πολυδημητριακά και Caprice αλλά και εκλεκτά αρτοσκευασμάτα όπως Κριτσίνια, Φρυγανίες και Krispies.

**Ποια είναι η διατροφική αξία  
των μπισκότων  
Παπαδοπούλου;**

Τα μπισκότα αποτελούνται κατά μέσο όρο από 70% δημητριακά. Για την παρασκευή του χρησιμοποιούνται δημητριακά όπως το σιάρι, το βρώμη, το σίκαλη και το κριθάρι, γι' αυτό και το μπισκότο είναι πολύ καλή πηγή σύνθετων υδατανθράκων.

Παράλληλα, τα μπισκότα περιέχουν ποσότητες πρωτεΐνης, π οποία προέρχεται κυρίως από τα δημητριακά. Από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του μπισκότου, και ιδιαίτερα των μπισκότων ολικής άλεσης, είναι η περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, ενώ περιέχουν πολύτιμες βιταμίνες και μεταλλία. Τα μπισκότα αποτελούν μέρος μιας καθημερινής ισορροπημένης διατροφής και εφόσον συνδυαστούν σωστά με άλλα τρόφιμα μπορούν να δημιουργήσουν ένα θρεπτικό πρωινό ή ένα γευστικό ενδιάμεσο γεύμα.



[Λόγω... συνέντευξη]



**Ποια είναι τα νέα προϊόντα  
της εταιρίας Παπαδοπούλου;**

**ΠΟΛΥΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ** μπισκότα με ανανεωμένη συσκευασία αλλά και συνταγή. Προσθέσαμε απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και σε συνδυασμό με την ακαταμάχητη γεύση τους αποτελούν μια ιδανική επιλογή για το πρωινό μας γεύμα.

Ακόμη ένα καινοτόμο προϊόν της εταιρίας μας, **DIGESTIVE BAR**, η μοναδική μπάρα δημητριακών στην Ελλάδα με κομμάτια του αγαπημένου μπισκότου **DIGESTIVE**.

Στόχος μας είναι να παρέχουμε στους καταναλωτές μας τη δυνατότητα να επιλέγουν το προϊόν που τους ταιριάζει, μέσα από μια μεγάλη ποικιλία μπισκότων και αρτοσκευασμάτων.





[Λόγω... ενημέρωσης]



Επίνε Αστρακανούπολη  
Διεπαρθόγανο - Διατροφολόγος, Β.  
Επιστημονική Υπουργεία ΙΩΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Καλύβια ΕΠΔ.  
Γ. Γραμματέας Επίπινης Διατροφολογικής Εταιρείας ΕΠΔ.



## **110 Ευρωπαϊκό Συνέδριο Διαφροφής (EENS): “Διαφορετικότητα έναντι Παγκοσμίου οίκου”**

Με μεγάλη συμπτωχή επιστρέφονταν και υψηλό θεματικό ενδιαφέρον οπότε πρωθήτης το 11ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Διατροφής (FENS) στη Μαδρίτη. Με το σύνθημα "Διαφορετικότητα Εναντί Παγκοσμίου ποικιλίας" ευρωπαϊκή προσποτη σίναι να επιτευχεί επειδήρο προσθαστή στην ψυχειανή διατροφή, απλή κυριώς, κατάπληκτη εκπλήξειστη για θέματα διατροφής στην πολιτιστική Ευρώπη που υποκεπται τις συναρπάστησις της.

*Σημαντικά θέματα που συζητήθηκαν είναι τα ακόλουθα:*

Η ενδιάσταση ενισχύει την υγεία των οστών. Το νερό περιέχει μεταλλικά στοιχεία (ασβέστιο, μαγνήσιο, φωσφόρο, νάτριο) τα οποία είναι απαραίτητα για το σχηματισμό των οστών ή τη διατήρηση της οστικής μάζας. Παράλληλα, η παρούσα επαρκούς νερού στον οργανισμό βοηθά στην καλή απορρόφηση των μεταλλικών αυτών στοιχείων από τα οστά. Σε περίπτωση έστω και είδια φριάς αφιμάτωσης, το ήδη υπάρχον νερό χρησιμοποιείται στο αίμα και σε λειτουργίες κατά τις οποίες θεωρείται απαραίτητο, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει αρκετό για να καλύψει τις ανάγκες των οστών.

Q-3 පිළාගස් යදෙනු

Η πρόσθιψη 200-250mg Ω3 θίταρων οξεών την ημέρα είναι απαραίτητη σε κάθε στάδιο της ζωής. Συγκεκριμένα, οι έρευνες αφορούσαν κυρίως στην πρόσθιψη Ω3 θίταρων οξεών και στην εμφάνιση αλληεργιών. Τα βρέφη επων οποιων οι μπτέρες προσθίαμβαναν ιχθυέλαια κατά την εγκυμοσύνη, παρουσιάσαν μειωμένη εμφάνιση αλληεργιών, κυρίως του αναπνευστικού, ενώ τόσο

το ανασοποιητικό τους σύστημα όσο και των γυναικών που έπαιρναν Ω3 κατά την εγκυμοσύνη ήταν περισσότερο ενισχυμένο. Αναφορικά με τον κίνδυνο τοξικότητας κατά την εγκυμοσύνη και γενικότερα, από πρόσληψη βαρέων μεταλλίων από ψάρια ή τα συμπληρώματα ιχθυελείων, αναφέρθηκε πως είναι τόσο μεγάλο το όφερθος από την πρόσληψη των Ω3 που ο κίνδυνος τοξικότητας θεωρείται ανύπαρκτος, αν και εφόσον γίνεται σωστή κατανάλωση ψαριών ή/και χρήση συμπληρωμάτων.

#### Порядок применения и отмены нормативов

Ευρεία χρήση το οι φαίνεται να γίνεται στη Δανία και τη Μεγάλη Βρετανία, ενώ τη χαμηλότερη χρήση φαίνεται να πραγματοποιούν η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία. Άξιο αναφοράς είναι το συμπέρασμα πως τα άτομα που τείνουν να προσέχουν τη διατροφή τους και την υγεία τους προτιμούν να παίρνουν ένα ή περισσότερα σκευασμάτα, ενώ αντίθετα, άτομα τα οποία χρήζουν συμπληρωματικής πρόσθιψης μικροθερεπικών συστατικών δεν τα χρησιμοποιούν.

#### **FRUNKAVIRES QUOTES**

Ειδική αναφορά έγινε στην ασφάλεια της χρήσης γηπυκαντικών ουσιών με κυρίότερη την ασπαρτάμπη. Μελέτες που παρουσιάστηκαν εμφάνισαν πολύ χαμηλή ως μπδενική συσχέτιση εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου και κατανάλωσης ασπαρτάμης, ενώ δεν υπήρχε καμία διαφορά στα αποτελέσματα ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες. Επιπρόσθετα, καμία επιδημιολογική μελέτη δεν έχει δείξει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου σε σχέση με την κατανάλωση ασπαρτάμης.

## **Love secrets?**



ΑΘΗΝΑΪΚΗ ΖΥΓΟΠΟΙΑ Α.Ε.



Απολαύστε υπερβολικά



## [Λόγω... ομορφιάς]

*Την ρίζεσσα τη διατροφής  
μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία των μαλλιών σας:*

Σύμφωνα με έρευνες, η εμφάνιση και η υγεία των μαλλιών σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα της διατροφής. Κάθε όργανο ή ιστός του σώματος έχει ανάγκη από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες και ιννοστοιχεία, προκειμένου να λειτουργήσει σωστά και τα μαλλιά δεν αποτελούν εξαιρεστικά.

Σε ένα κεφάλι κατά μέσο όρο υπάρχουν 200.000 περίπου τρίχες. Η τριχόπτωση ορίζεται ως η απώλεια παραπάνω από 80-100 τρίχων καθημερινά.

Οι κυριότεροι παράγοντες τριχόπτωσης είναι:

- ✓ Αεθένες
- ✓ Φάρμακα
- ✓ Ορμονικές διαταραχές
- ✓ Άγχος
- ✓ Ήλικία
- ✓ Κλιρονομικότητα

Ποτόσιο, την πιο συχνή αιτία της τριχόπτωσης αποτελεί η έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό. Η έλλιπης προσληφτής βιταμινών και μετάλλων από τη διατροφή, η απότομη απώλεια βάρους και η αφυδάτωση του οργανισμού, συμβάλλουν στην αυξημένη τριχόπτωση.

Οι βιταμίνες που σχετίζονται άμεσα με την υγεία των μαλλιών είναι...

**Βιταμίνη A:** Πολύ σημαντική για το φυσιολογικό κύκλο ζωής των κυττάρων του τριχωτού της κεφαλής και τη διατήρηση της υγείας του επιθηλίου της τρίχας. Η έλλειψη της μπορεί να προκαλέσει έντονη απώλεια βάρους και τη καταράση αδύναμο και εύθραυστο.

Πηγές: σικάτη, σαλομός,



Γράφει π.:  
Αθηνά Ρούντου

Κλινική Διατοπόγος – Διατροφολόγος, BSc



χορήγος Βενιάμος:

Boehringer  
Ingelheim

## [Λόγω... υγείας]



## Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή σπαστική κολίτιδα...

Διατητικές τροποποιήσεις...

Η απήλωση των διατροφικών συντηρήσιων αποτελεί τον ακραγαντικό λίθο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του ευερέθιστου εντέρου:

1/ Προσδιορίστε τα τρόφιμα που σας ενοχλούν.

2/ Για την αποφυγή της διακοπιτότητας ακολουθείτε διατροφή πλούσια σε φυτικές λίνες.

3/ Όταν παρουσιάζετε διάρροια, καταναλώστε επαρκείς ποσότητες διατητών λινών, αυξάνοντας σταδιακά την προσθήψη απελπιών λινών.

4/ Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φραγκόπιτρη, ασφράτη και ραφινηρισμένα σακάρα.

5/ Αποφύγετε την καφεΐνη και την κατανάλωση αιγαούδη.

6/ Προτιμήστε περιορισμένη περιήλιμπότητα σε φυτικές λίνες, μπανάνα, μήλα, χυμός μηλού, ροδάκινα, πορτοκάλι, ποτάπεια, κουκούκια, χράκερ, ψωμό, ρύζι, κριθαράκι, βρώμη, χυλοπότιστες.

7/ Εφαρμόστε μικρά και συχνά γεύματα, καμπήθη περιεκτικότητας σε λίπος.

8/ Καταναλώστε αργά τα γεύματα, μεσάντας καλά την τροφή.

9/ Ακαταυθίστε σταθερό κόποιο μορφή διοκτησης και αποβάθησης το αύγος.

7/ Αποφύγετε τα παρακάπια τρόφιμα στις περιπτώσεις που δεν είναι ανεκτά.

• Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (όταν υπάρχει δυσανέξιο στη πακτόδη).

• Τρόφιμα και ποτά που προκαλούν αέριση όπως: Θαρριά, Φασόφιτα, Λάκανα, Κουνουπίδι, Μπρόκολπο, Σπαρόνγια, Κακαοπόκι, Αγγούρι, Πράσινες πιπεριές, Ραπονάκι, Σταφίδες, Δαμάσκηνα, Σταριά, Αεριούχα ποτά, Τηγαντά φαγητά, Λιπαρά κρέατα, Καραμέλες και ταϊχίτες.

• Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φραγκόπιτρη, ασφράτη και ραφινηρισμένα σακάρα.

10/ Αποφύγετε την καφεΐνη και την κατανάλωση αιγαούδη.

11/ Προτιμήστε περιορισμένη περιήλιμπότητα σε φυτικές λίνες, μπανάνα, μήλα, χυμός μηλού, ροδάκινα, πορτοκάλι, ποτάπεια, κουκούκια, χράκερ, ψωμό, ρύζι, κριθαράκι, βρώμη, χυλοπότιστες.

12/ Εφαρμόστε μικρά και συχνά γεύματα, καμπήθη περιεκτικότητας σε λίπος.

13/ Καταναλώστε αργά τα γεύματα, μεσάντας καλά την τροφή.

14/ Ακαταυθίστε σταθερό κόποιο μορφή διοκτησης και αποβάθησης το αύγος.





[πόγω... επικαιρότητα]

## Τροφικές αλλεργίες Vs Τροφική δυσανεξία

Οι πρώτες αναφορές για ανθρώπινες αλλεργικές αντιδράσεις στα τρόφιμα προερχονται από τον Ιπποκράτη και αφορούν το πυρι και το χρασί. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι υπάρχουν ανθρώποι που δεν μπορούν να αντιχθούν τα φρούτα, ενώ ο Γαληνός περιγράφει ένα παιδί που ανέπτυξε αλλεργική συμπτωματολογία μετά την κατανάλωση καταπίστου γάλακτος. Ο Ρωμαίος φιλόσοφος Τίτος Λουκρήτιος δηλώνει μεταξύ των άλλων ότι "... εκείνο που αποτελεί φαγητό για κάποιον, μπορεί να είναι το δηλητήριο καποιου άλλου..."

Μέλινες βεβαίων ότι αν και είναι 20% των ανθρώπων αποκαλύπτουν ότι παρασύρονται από κάποια δυσανεξία στην ιντομολογία ή την ανθρώπινη εξτόση, μόνο το 1,5% εγγίζει πραγματική παρασύρηση.

Οι τροφικές αλλεργίες αποδεδουμένως διάφορη προς αποτύπωμα πανίσχυτα. Βέβαια, υπάρχουν μερικές περιπτώσεις όπου το θέμα είναι διαχωρισμός μενού της κρέσιμης, παλαγρής και φραγκής λουστίνισσας.

Η τροφική αλλεργία παρατίθεται, όπου το αναστοποιητικό σύστημα την αρρυθμίζει παρόπαρα τη μεταβολή. Μέσω αυτής μεταφέρει μεταλλαγμένα αποτελέσματα στην ανθρώπινη εγκυρότητα. Η μεταβολή γενετικής καθίσταται στην μετάλλαξη συγγενείας της ανθρώπινης ενέργειας. Τέλος, συναπτίκονται ίσων τέλων, αίσθηση, εργασία, τριβούντας τους δέρματος πτυτούς, μέσα σε απομακρισμένες περιοχές δέρματος. Η απειλούσατο πτυτήσκη στην αριστερή λαττινή, ήταν καρπός πάρα πολύ μέγιστης απόστασης. Οι παρασύρησις αφορούν αλλάζουσα προκαλούσατο από γάλακτο, στην αγάπησινη γάλακτο, αγαθή ασφαλίσεις, βαλανιτικά, φταριά, σούπα και διάφορες έργα περιήρθη.

**Τροφική δυσανεξία:** Οφείλεται σε γενετική ενζυμική ανεπάρκεια.

Περιβάλλοντας είναι η δυσανεξία της λακτίστης, από την οποία είναι η Άλινητη Της λακτίστης, υποστητική ινδόμενος για τη μεταβολισμό της λακτίστης.

Άλλη είναι αυτή της δυσανεξίας της σακχαροζής, η φανουλοκτονομία (δυσανεξία στη φανουλακανίνη) και η κορύμβωση, που είναι μια δυσανεξία πριός τα κουκιά.

Όλες οι ηλικίες μπορεί να εκδηλώσουν τροφικές αλλεργίες. Μετά τη διάγνωση, η μόνη λύση είναι ο αποκλεισμός των «κύποττων» τροφών από το καθημερινό διετολόγιο. Ωστόσο, η επεργάτηση δρασμάτων τροφών προϋποθέτει σωστό σχεδιασμό του διατροφικού σχήματος, ώστε να αποφεύγονται τυχόν διατροφικές ελλείψεις, ίδιως στα παιδιά.

Η τροφική αλλεργία διαρκεί ισοβίημ, αν και η υπερευασθητότης σε κάποιο τρόφιμο είναι δινατάτων να «ελαπτωθεί» με την πάροδο του χρόνου, ίδιως στα βρέφη και τα νεαρά παιδιά. Η ανωτερή πήρηση μίας διάτασης αποκλεισμού (δηλαδή αποφυγή κατανάλωσης της υπεδυσήντης τροφής αλλά και αυτών που έχουν διασταύρωσμένη αντίδραση) φαίνεται ότι διευκολύνει την «φυσική απευασθητοποίηση». Όμως, η αλλεργία στα φιστικιά, τους ζηρούς καρπούς, τα φέτα και τα ασπράκιδερμα συνήθως παραμένει για όλη τη ζωή.



Λαζαρίδης Αντώνης  
Επίκουρη Καθηγήτρια  
Κλινική Διετολόγος - Διατροφολόγος, ΒΒΣ



**Pharmaton®  
Vitamigen**

**Ενισχύει τη φυσική και πυκνωματική ευεξία.**

Τανόντι μετρίες για καθημερινούς δεινούς παρατητικές προγράμματα είναι...  
Pharmaton Vitamigen! Το πειναστικό πολυβιταμίνες διατροφής, που μείνει στη διετολόγια ευεξίας που χρειάζεται, χωρίς στον οποίον επειδούσει την ευεξίασή του. Η πειναστικότητα του ανέβασμα με 11 βιταμίνες, 7 μαζικά και αντονικά, αποτίνεια Ginkgo G115 και λακτίνια αιγαίνητη από βιολογική πηγή, διότι πολλές ποικιλίες αιγαίνητης είναι διαθέσιμες. Κάνετε μάζετα υποστηρίζουν την επαναζευματισμό τους.

Τα πειναστικά Αιγαίνητα είναι οι πιο αποτελεσματικές πηγές για την ευεξία σας.  
Παρακαλούμε πάντα να παρατητείτε την πειναστική διετολόγηση σας.

**Pharmaton**  
Καλύτερα να είσαι σίγουρα.

**Boehringer  
Ingelheim** | [www.pharmaton.gr](http://www.pharmaton.gr)  
Ελλάση 2. 90 77 Ελληνική Αγία Τελ. 230 66666

[Λόγω... υγείας]

χορηγός θέματος:



## Οι φυτικές ίνες μειώνουν τη χοληστερόλη!!!

Αρκετές έρευνες έχουν επικεντρωθεί στην επίδραση των φυτικών ίνων, όπως το πίπουρο βρώμης, στα επίπεδα της ολικής και της LDL- (κακής) χοληστερόλης στο αίμα.

Η μελέτη των Brown et al έδειξε ότι η αύξηση στην πρόσληψη διαλυτών φυτικών ίνων κατά 1γρ/ημέρα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της ολικής και της LDL-«κακής» χοληστερόλης κατά 1,73mg/dl και 2,2mg/dl, αντίστοιχα. Εππλέον, η ημερήσια κατανάλωση 5-10γρ διαλυτών φυτικών ίνων προκαλεί μείωση της ολικής χοληστερόλης κατά 5-10% και της LDL κατά 5%.

Επιπλέον, η μελέτη CARDIA έδειξε ότι οι φυτικές ίνες βελτιώνουν τα επίπεδα ινσουλίνης και μειώνουν το ασματικό βάρος, την αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, της LDL- «κακής» χοληστερόλης και του ινωδογόνου αίματος.

Πώς οι φυτικές ίνες μειώνουν τη χοληστερόλη...

Οι μηχανισμοί λειτουργίας δρουν με φυτικές ίνες στη λιπαρά του αιματού είναι οι εξής:

α) Δημιουργούν μέσα στο έντερο ένα είδος ζελατίνης που δεσμεύει τη χοληστερόλη και δεν επιτρέπουν την απορρόφησή της από το έντερο.

β) Λειτουργούν τα χολικά οξέα στο λεπτό έντερο με αποτέλεσμα τη μείωση της χοληστερόλης στον αρό.

γ) Μιωνώνονται τα βακτήρια του παχέος εντέρου αναστέλλοντας τη σύνθεση της χοληστερόλης.

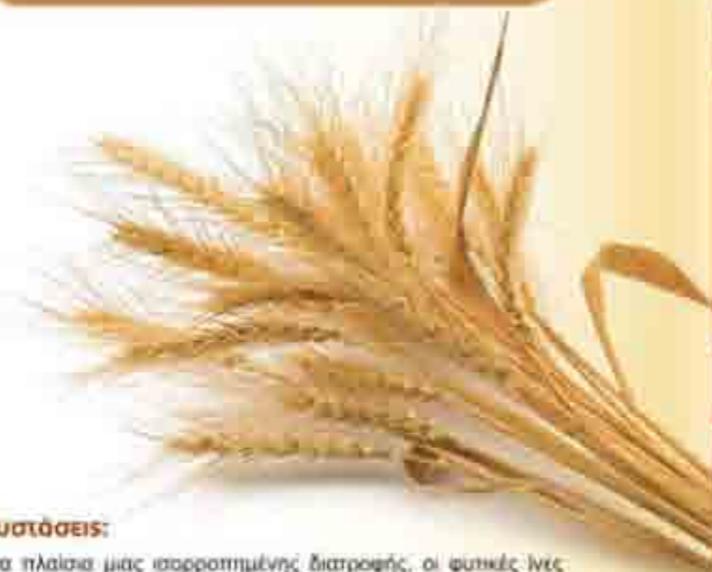
δ) Μειώνουν την οπατική σύνθεση της χοληστερόλης.

Γράφει π:  
Καρολίνα Καπογγλου  
Διαιτοθέραγος - Διαιτοφούλογος, BS



### Τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες

Βράσιμο, κριθάρι, αλεύρι, καπνιζόμενό, μπέριο, αχλάδι, δαμάσκηνο, μπροκοπά μπιζέλιο, λαχανάκια βρυξελλών, φασουλάρια, φασόλια, μελιτέλια, φακελάκια, φωμές αδικούς αλέσαντας.



### Συστάσεις:

Στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, οι φυτικές ίνες δρουν προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων βελτιώνοντας το λιπαρικό προφίλ.

Πρόσφατη έκθεση του Αμερικανικού Εθνικού Πρόγραμματος Εκπαίδευσης (National Cholesterol Educational Program) για τη Χοληστερόλη, συστήνει την ημερήσια πρόσληψη 25-30 γρ φυτικών ίνων. Πρακτικά, αυτό μπορεί να επιτευχθεί καταναλώνοντας ημερησίος 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών και τουλάχιστον 6 μερίδες δημητριακών ολικής αλέσεως. (1)

Ανακαλύψτε τα καλά του σε ζην.



Τα ζυμαρικά Barilla Ολικής Αλέσεως είναι τηγγή φυτικών ίνων! Έτσι, χαρίζουν ευεξία και ισορροπία στον οργανισμό μας, αλλά και μοναδική γεύση στο τραπέζι μας!

**Barilla**  
**Integrale**  
ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

# Πόγω... αισθητικής χειρουργικής

Πλαστική χειρουργική:

## Αυξητική γλουτών μετά από απώλεια βάρους

Η Αμερική θεωρείται το κράτος με το μεγαλύτερο πρόβλημα παχυσαρκίας. Επίσης η χώρα μας φαίνεται να μαστίζεται από το πρόβλημα αυτό.

Επίσημες στατιστικές μας φέρνουν πρώτους στην Ευρώπη στην ανδρική παχυσαρκία, ενώ τις γυναίκες στη δεύτερη θέση. Περίπου το 1/4 του Ελληνικού πληθυσμού είναι παχύσαρκο.

Όλο και πιο συχνά συνοντάει στόμα που έως σήμερα ήταν πολύ βάρος, παρουσιάζουν διάφορα πρόβλημα, κατ' οργανικά (π.χ. σταθεροποιητικό βάρους) επειδή αισθητικής φύσης. Ή τ.χ. χαλάρωση του δέρματος. Η χαλάρωση αυτή είναι οδύνητη να αντιμετωπίσει με συντριπτικά μέσα και τις πιο πολλές φορές αποτελείται η χειρουργική διαρθρώση τους. Η αραιότητα της περιστοσίας δέρματος και υποδόρου ύστοι από τις διαφορετικές περιοχές περιγράφεται με το γενικό όρο "δερμολιπεκτομή", και ως πιο συνηθισμένες, επικειμένοις αυτής της κατηγορίας είναι η κοιλιογλυπτική, η ανόρθωση του σπέρμους, είτε απλή είτε συνδευόμενη με αύξηση ή τις δεξιότητα του μεγέθους του, η ανόρθωση των μπρών και η βραχιονολαστική. Η ανόρθωση των γλουτών με ταυτόχρονη αύξηση τους αποτελεί την τελευταία πεντετία τη συντέθεστη επέμβαση μετά από μαζική απώλεια βάρους.

Η ανόρθωση των γλουτών παραδοσιακά συνίσταται σε μια στρακτοειδή αφαίρεση δέρματος και υποδορίου λίπους ανάμεσα στα γλουτό και την σαρών (πανώ από το ψλούτο). Η επέμβαση αυτή είναι αρκετά αποτελεσματική στην αφαίρεση της περισσότερης του δέρματος, αλλά δεν πάει να αφήνει έναν 'άδειο' γλουτό, αποτέλεσμα της μεγάλης απώλειας βάρους.

Για την αύξηση του γλουτού, ιδίως στο άνω τμήμα του, με στόχο να επιτύχουμε ένα σχήμα σφριγγόλο και νεανικό έχουν προτοθεί και δοκιμασθεί διάφορες μέθοδοι:



Νικόλαος Κ. Καραμανης, M.D., Ph.D.  
Πλαστικής Χειρουργικής  
Αριστοτελος Διδόνειο Πρωτοπόρου Αθηνών  
Διπλωματικός Βαθμος: Επίφορος Σύμβουλος Υπουργείου  
Επίκουρη Α. Πανεπιστημίου Χειρουργικής και Διατροφής Μάγιστρος  
Εργαστήριον ΓΓΕΕ: Σεντόνια  
Μεταπολεμικές και Μεγάλη Βρασάνα, Η.Γ.Α. Ιατρική Μέλος Ελληνικής, Ιατρικής, Βοτανικής, Ευρωπαϊκής και Διεθνούς Επιφύλαξ Πλαστικής Χειρουργικής

# Πόγω... αισθητικής χειρουργικής

### A. Η αυτομεταμόσχευση μεγάλων πόδοτήνων

Λίπους του ίδιου του αισθηνούς από λιποαναφρόφρωση σε άλλες περιοχές. Στην αρχή το αποτέλεσμα είναι ευπικαστικό, αφού περικαίνουμε να βελτιώσουμε τη γραμμή του αιμάτος με τη λιποαναφρόφρωση, και να ανέχουμε την προβολή του άνω τμήματος των γλουτών χρησιμοποιώντας το λίπος του αισθηνούς. Όμως, φαίνεται ότι πρέπει ποσοτικά από το λίπος αποφρόφρωσης αλλάγμα μετά τη χειρουργείο και η αισθηση των γλουτών είναι παροδική.

B. Η πιο θέτηση ενθεμάτων αιλικόνης: Αυτά τοποθετούνται με μικρή, αδύνατη τομή στο πάνω μέρος των γλουτών και πρακτούν αξέση της προβολής τους. Εντούτοις με πολύ αποτελεσματική μέθοδος. Ωστόσο, τα εργατικά για τη μακραχρόνια συμπεριφορά των ενθεμάτων αυτών δεν έχουν ακόμα απαντηθεί, αφού στην περιοχή αυτή ανακούνται καθημερινά μεγάλες πιέσεις, στον καθόμαστε.

Η λύση για ότου με μεγάλη απώλεια βάρους φαίνεται να έρχεται από την κλασική ανόρθωση γλουτών με αφαίρεση δέρματος από την άνω περιοχή των γλουτών, χωρίς να αφαιρώνται τα κάτω τμήματα του δέρματος (κόριο) και ο λιπώδης ιετός, αλλά αναστέκνονται και μεταφέρονται μέσα στο γλουτό. Το καρμάτι των ιατών που μεταφέρεται είναι ολόκληρο, δεν απορροφάται δηλαδή σπάς το λίπος στην αυτομεταμόσχευση, αφού έχει πολύ καλή αιμάτωση. Είσι, επιπλυχάνεται η αφαίρεση της περισσότερης του δέρματος και η αύξηση του όγκου και της προβολής των γλουτών. Το χειρουργείο αυτό γίνεται με γενική αναισθησία και διαρκεί περίπου δύο ώρες. Καλό είναι να υπάρχει μια «λαστική» περιδεση (κόρος) μετεγχειρητικό. Οι ασθενείς μπορούν να επιστρέψουν σπίτι τους την επόμενη μέρα.

Τα αποτέλεσμα είναι ίδια με αυτά της κλασικής ανόρθωσης των γλουτών και κρύθονται από τις τσιώρουσα. Όπως, αλλά τα αποτέλεσμα μετά από



επεμβολής, είναι κάκκανα για λίγο διάστημα και μετά απορίζουν. Η μέθοδος αυτή είχε πολλά πλεονεκτήματα. Δε χρησιμοποιώνταν ένα αιμάτο και οι ιατοί παραμένουν μάνια. Σε ένα χειρουργείο γίνεται ταυτόχρονα αφαίρεση της χαλάρωσης και αύξηση του όγκου και της προβολής των γλουτών. Για το λόγο αυτό θεωρούμε ότι η συχνότητα της καινούργιας αυτής μεθόδου θα αυξηθεί πολύ στα επόμενα χρόνια!



## [Λόγω... γεύσης]

ORAC φιλέτο σολιωμού με σουσάμι

- Αναμειγνύουμε τα μπακαρικά με το σολιμό για να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες • Σε ένα αντικολλητικό ταψί (ή σε ρυγεχ με λίγο νερό) τοποθετούμε το σολιμό • Βάζουμε μία φέτα λεμονιού πάνω από κάθε φιλέτο • Ψήνουμε για 25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στου 200οC • Χτυπάμε σε ένα μικρό βάζο με καπάκι το ξίδι με το ελαιόλαδο και περιχύνουμε τα λαχανικά • Σερβίρουμε κάθε φιλέτο σολιωμού με τη σαλάτα.

Υλικά για 2 μερίδες:

- 2 φέτες σολιωμό
- 3 κιλ. σουσάμι
- Φρέσκο ανάρεικτο μυρωδικό δεντροπίτιβανο, βοσιλικός, μαντζουράνη
- 2 φέτες περόνη
- Άλιες & πιπέρι

### Τάρτα με φράουλες

- Προσθέτουμε στο μπολ του μήξερ τη Μαργαρίνη (σε θερμοκρασία δωματίου), το μπέικιν πάσυντερ, το αυγό και συμώνουμε τη ζύμη για την τάρτα • Τυλίγουμε τη ζύμη σε μεμβράνη και την αφήνουμε στο ψυγείο για 30' περίπου να παγώσει. Τοποθετούμε τη ζύμη σε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος και την ανοίγουμε σε στρογγυλό σχήμα με έναν πλάστη • Βάζουμε τη ζύμη σε φόρμα για τάρτες διαμέτρου 24cm και την αφήνουμε να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 1 ώρα • Τρυπάμε την επιφάνεια της τάρτας με ένα πιρούνι και την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 35' • Διατήνουμε το μισό φάκελο ζελέ σε 300ml ζεστό νερό, το βάζουμε στο ψυγείο και το αφήνουμε μέχρι να αρχίσει να πήγει ελαφρώς • Παρασκευάζουμε το Sweet & Balance ΠΙΩΤΗΣ (κρέμα ζαχαροπλαστικής με γεύση βανίλια με γλυκαντικά) σύμφωνα με τις οδηγίες του κουτιού • Κόβουμε τις Φράουλες σε φέτες • Μόλις κρυώσει η τάρτα απλώνουμε την κρέμα ζαχαροπλαστικής και τοποθετούμε πάνω τις κομμένες Φράουλες • Απλώνουμε το Ζελέ πάνω στις Φράουλες και βάζουμε το γλυκύτισμα στο ψυγείο.

### ΣΥΝΟΛΟ ORAC ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ:

Ποσοστό (%) επί του Μέσου Όρου Ημερήσιας Αντιοξειδωτικής Απαίτησης, βάσει της σύστασης του Αμερικάνικου Οργανισμού Γεωργίας & Τροφίμων (U.S.D.A.), **22.3%**.



**ΣΥΝΟΛΟ ORAC ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ:** 3.580  
Ποσοστό (%) επί του Μέσου Όρου Ημερήσιας Αντιοξειδωτικής Απαίτησης, βάσει της σύστασης του Αμερικάνικου Οργανισμού Γεωργίας & Τροφίμων (U.S.D.A.): **89.5%**

Για τη σαλάτα:

- 1 μαρούλι σαλάτα
- $\frac{1}{2}$  ματσάκι σπανάκι
- $\frac{1}{2}$  ματσάκι ρόκα
- 2κ.ο. ξιθι μπαϊόνικο
- 2κ.ο. εβιαρετικό πιρθένο ελαιόλαδο



Υλικά για 14 μερίδες:

- 1 κουτι Sweet & Balance ΠΙΩΤΗΣ ρύγιμη για κρέμα ζαχαροπλαστικής με γεύση βανίλια με γλυκαντικά
- $\frac{1}{2}$  κουτι φρούι ζελέ με γεύση φράουλα με γλυκαντικά Sweet & Balance ΠΙΩΤΗΣ • 250γρ (2 φλ. τοστιγού) Αλεύρι για όλες τις Χρήσεις ΠΙΩΤΗΣ • 1 αυγό
- 2γρ. (1/2 κουτ. γλυκού) μπέικιν πάσυντερ ΠΙΩΤΗΣ • 125γρ. (5κ.ο.) Φυσική Μαργαρίνη • 300γρ. Φράουλες

Οι ουγκεριμένες συνταγές περιλαμβάνεται μαζί με όλες 118 απολαυστικές προτόσεις πιούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες, από νέα βιβλίο της Επιστημονικής Ομάδας ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ - ΛΟΓΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα λατρέψετε! Κυκλοφορεί από τις Επιστημονικές Έκδόσεις ΛΟΓΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι επιστημονικές έκδόσεις



παρουσιάζουν...

# Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα λατρέψετε!

Από την Επιστημονική Ομάδα ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ - ΛΟΓΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

## Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα λατρέψετε!



✓ 14 Διατροφολόγιοι υπογράφουν το πρώτο ολοκληρωμένο βιβλίο αντιοξειδωτικών συνταγών!

✓ 120 απολαυστικές συνταγές πλήρεις σε αντιοξειδωτικά συστατικά!

✓ Όλες οι συνταγές αναλύονται με βάση τις «αντιοξειδωτικές» μονάδες ORAC που παρέχουν, καθώς και το ποσοστό που αντιπροσωπεύουν στα πλαίσια των καθημερινών μας αναγκών. Ενώ παράλληλα τις συνοδεύει και διατροφικό σχόλιο για τις γενικότερες ιδιότητες υγείας που προσφέρουν.

✓ Ένας πολύτιμος οδηγός διατροφής 240 σελίδων, απαραίτητος για τη βελτίωση της υγείας!

Επισκέψτε την διατροφή σας με αντιοξειδωτικές συνταγές κάθε ώρα της ημέρας!

Σκουφό 32 - Κολωνάκι, Αθήνα Τ.Κ. 10673, Τηλ. 210-3647517, Fax: 210-3617502

Website: [www.apisxhnansi.gr](http://www.apisxhnansi.gr) & [www.logodiatrofis.gr](http://www.logodiatrofis.gr), Email: [info@apisxhnansi.gr](mailto:info@apisxhnansi.gr) & [info@logodiatrofis.gr](mailto:info@logodiatrofis.gr)

[Λόγω... καινοτομίας]



## Δίαιτα με σιρόπι Neera

Το σιρόπι Neera είναι απολύτως φυσικό προϊόν, μείγμα αποσταγμάτων από διάφορα δέντρα!

Πέντε ειδών σιροπιού φρούτικάς και αγνού βιολογικού σιροπιού αφενδάμενο ποιοτής C+. Με τα ανατοπικά του, το σιρόπι Neera κανοποιεί όλες τις ανάγκες του οργανισμού για ενέργεια, βιταμίνες και μεταλλικά αλογεία που είναι απαραίτητα για την ολοκλήρωση της δίαιτας.



## Τα οφέλη της δίαιτας Neera

**Αποτοξίνωση του οργανισμού:** Είναι από τους στόχους της δίαιτας Neera να ενεργοποιήσει τις μποχανισμούς του σώματος για να μπορέσει να διώδει τις τοξικές ουσίες που συσσωρεύονται στο ανθρώπινο σώμα. Το Κέντρο Disease Control-CDC στις Η.Π.Α., σε ηρόσφατη μετέπειτα του ανακάλυψε ότι κάθε άνθρωπος έχει τουλάχιστον 148 τοξικές ουσίες αποθηκευμένες στο σώμα (www.cdc.com).

**Απώλεια Βάρους:** Η έρευνα έχει πλέον υποδειχτεί με σαφήνεια ότι το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι παράγοντες κινδύνου για ασθενείες, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υψηλή κολποτεροπλήασμα, ο σακχαρώδης διαβήτης, οι καρδιακές και εγκεφαλικές προσβολές.



Τα οφέλη της δίαιτας Neera είναι:

- Ρύθμιση του σωματικού βάρους
- Αναζωογόνωση και αύξηση της ενέργειας
- Βελτίωση της πέψης
- Καθαρότερο δέρμα, λαμπερότερα μαλλιά και δυνατά ύγια
- Βελτίωση του αυδοσοπιτικού συστήματος
- Μειωμένη επιθυμία καπνισμάτος

### Εισαγωγή & διανομή:

Εμπόριο ειδών διαιτής  
Εμπορικές Επιχειρήσεις - Φωτιά τηλ. 210 2411171  
Το πρώτο διανέμεστο σε επιμεγάφωνα φαρμακεία και καταστήματα υγειονίκης διατροφής.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δίαιτα Neera και την συρρά του προϊόντος μεσων διαδικτυου επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

[www.neera.gr](http://www.neera.gr)



χορήγος Θεμάτων:



[Λόγω... ισορροπίας]



Γράφει π:  
Εβα Καφετζάκη  
Κλινική Διατροφόλογος -  
Διατροφολόγος, BSc

κοιμηθείτε και ο... μεταβολισμός σας δουλεύει!

Ο ΥΠΝΟΣ... αΔΥΝΑΤΙΖΕΙ



Οι μειωμένες ώρες ύπνου συνοδεύονται από διάφορες ορμονικές αλλαγές που επιδρούν τόσο στην αύξηση της δρεστικής, όσο και στην αποθήκευση λίπους στο σώμα. Συγκεκριμένα, η στέρηση ύπνου πρακτικά αύξηση στη σύμβαση της δρεστικής (γκρειπίνη), ενώ αυτή θα μειωνείται η θεπτική που καταστέλλει την δρεστική. Η συνδεση παχυσαρκίας και στέρησης ύπνου προέκυψε από έρευνα που διεξήχθη στα Πανεπιστήμια Carr-Western του Οκλα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που κοιμούνταν διηγότερα από 3 ώρες πρερπολώς, αυγκοτικά με εκείνα που συμπλήρωναν ακόμα ώρες ύπνου, παρουσιάζουν υψηλότερα οωμοτικό βάρος κατά 2,5-κιλά και 15% περισσότερες πλευράτοτες παχυσαρκίας.

Στα άτομα που στέρονται ύπνου έχουν παραπρόμενα αυξημένα επίπεδα κορτιζόνης, που είναι κύρια υπεύθυνη για την αποθήκευση κοιλακού λίπους. Συγκεκριμένα, σε έρευνα που διεξήχθη στα Πανεπιστήμια του Warwick την Ηνωμένη Βασιλείου προέκυψε ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνεται με διπλόσιο κίνδυνο για παχυσαρκία, καθώς επίσης και με αυξημένη Περιμέτρο Μέσης.

Η στέρηση ύπνου φαίνεται να συακετύεται και με τον αυξημένο κλινικό γιασούκχαρωδή διαβήτη. Αυτό σφρέπτεται στο γεγονός ότι η αύξηση της κορωνίδης επηρέαζε

αρνητικά το μεταβολισμό της γλυκόζης. Τα επίπεδα γλυκόζης αίματος αύξανονται με άμεσο αποτέλεσμα τα κύταρα να γίνονται ανθεκτικά στη γλυκόζη (αντισταθμίζουν τη γλυκόζη).

Ουτόσο, η αύνδεση παχυσαρκίας και έπλευτης ύπνου δεν εξηγείται μόνο ορμονικά αλλά και πρακτικά. Η αύξηση συπλή σφρέπτεται στο γεγονός ότι στάθμα που μένουν συρτινά, διαθέτουν και περισσότερο χρόνο για φαγητό και συνήθως επιδίδονται στην κατανάλωση γλυκών και τροφίμων πιτούλιστων σε ψίφια και μεριμνές. Επίσης, τα άτομα που στέρονται ύπνου δαπανούν πολύ περισσότερες ώρες μπροστά στην τηλεόραση, γεγονός το οποίο αποτελείται ανεξάρτητο παρόγοντα αυξημένης πρόσθιτης τροφής.

**Εμπερασματικά, 7 ώρες ύπνου καθημερινά μπορούν να προσφέρουν πολλό στον οργανισμό. Επιδρούν θετικά στο μεταβολισμό της γλυκόζης, μείωνοντας την δρεστική, ενισχύοντας το αυδοσοπιτικό σύστημα, αποτρέποντα από την πρόσθιτη περπτών κιτών, προστατεύοντα από το διαβήτη και ωριμάνοντα γενικότερα την ποιότητα της ζωής.**



## Προτάσεις...



### Η Επιστημονική Ομάδα ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ έψαξε και τροπίνει...

**DIGESTIVE BAR ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ:** Μια ιδανική επιλογή για ένα υγιεινό, θρεπτικό και απολαυστικό σnack!

> **Digestive BAR Κλασική:** Για εσάς που αναζητάτε κλασική απόλαυση με 4 δημητριακά και απολαυστικά κομμάτια μπισκότου Digestive, για όλες τις ώρες της ημέρας!

> **Digestive BAR Κόκκινα φρούτα & γάλα:** Δροσερά κόκκινα φρούτα, θρεπτικά δημητριακά και κομμάτια μπισκότου Digestive σε μια απολαυστική μπάρα με επικάλυψη από γάλα!

> **Digestive BAR Κόκκινα φρούτα & σοκολάτα γάλακτος:** Απολαυστικά κόκκινα φρούτα σε τέλειο συνδυασμό με δημητριακά και κομμάτια μπισκότου Digestive με επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος! Πλούσια σε φυτικές fibres!

> **Digestive BAR Κομματάκια σοκολάτας & σοκολάτα γάλακτος:** Για εκείνους που δεν μπορούν να αντισταθούν στην απολαυστική σοκολάτα, αλλά θέλουν και τη θρεπτική αξία 4 δημητριακών και κομμάτια του αγαπημένου τους μπισκότου Digestive! Digestive BAR με κομματάκια σοκολάτας και επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος για διπλή απολαυση! Πλούσια σε φυτικές fibres!

**Ψωμί Prokorn:** Είναι ένα καθημερινό πολύσορο ψωμί, με 7πλάσιο ασθέτιο και 50% πιγότερο αλάτι από το απλό ψωμί ολικής άλεσης, με ελαφριά δομή και υφή. Όσοι έχουν γνωρίσει την υψηλή ποιότητα και την φίνα γεύση του, δύσκολα το αποχωρίζονται. Εκείνοι που το γεύνονται για πρώτη φορά, το κατατάσσουν αμέσως στις καθημερινές τους συνήθειες. Μπορείτε να το απολαύσετε σε φέτες του τόστ, κουβεράκια, μικρά καναπεδάκια, ακόμα και ως λαχταριστό sandwich, καθώς συνδυάζεται άψογα με κάθε ποιγής γευστικούς συνδυασμούς. Το **Prokorn** μπορεί να γίνει ένας διατροφικός και πάνω από όλα ένας νόστιμος «σύντροφος» σε όλες τις καθημερινές συνήθειες. Δεν έχετε παρά να επισκεφθείτε το φούρνο της γειτονιάς σας και να το αποκτήσετε!

**Ολόκληρη τραγανή βάφτια για τη νέα BREAK!** Η νέα σοκολάτα Break βάφτια περιέχει δύο ολόκληρες τετράγωνες βάφτιες, με πλούσια γέμιση πραΐνιας φουντουκιού. Η ανάμεικτη σοκολάτα και βάφτια δημιουργεί ένα θρεπτικό συνδυασμό πλούσιο σε μαγνησίο, χαλκό, σίδηρο, αντιοξειδωτικά (φλαβονοειδή), βιταμίνες του συμπλεγμάτου B, που τονώνει και ενισχύει όλες τις βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Η ION είναι η μόνη εταιρεία στην Ελλάδα που διαθέτει ολοκληρωμένη διαδικασία παραγωγής σοκολάτας και κακάο, από τον καρπό του κακάο έως το τελικό προϊόν.

**Με τον τρόπο αυτό η εταιρεία είναι σε θέση να επέγχει πλήρως την ποιότητα και την ιδιαίτερη γεύση των προϊόντων της.**

**Nέο Flora Soft με βούτυρο:** Πείτε ναι στην πρόκληση του νέου Flora Soft με βούτυρο και ανακαλύψτε την καταπληκτική του γεύση που θα σας ενθουσιάσει. Και μάλιστα με 60% πιγότερα κορεσμένα λιπαρά από το βούτυρο αγελάδος! Kavels δεν μπορεί να αντισταθεί σε τέτοιο πειρασμό! Γνωρίστε το με την πρώτη ματιά στο ψυγείο χάρη στην πολύ «φρέσκια» και υπερικάπετ λευκή συσκευασία του. Απολαύστε το πάνω στο ψωμί και στη συνέχεια απογειώστε με αυτό κάθε αγαπημένη σας συνταγή! Το νέο Flora Soft με βούτυρο, από εκλεκτά φυτικά έλαια και με όσο βούτυρο χρειάζεται, χαρίζει καταπληκτική γεύση και άρωμα σε ότι κι αν δημιουργήσετε! Φυσικά με την εγγύηση ΕΛΑΪΣ!

## Προτάσεις...



**Διατροφή & Ισορροπία:** μοναδικές προτάσεις γεύσης για ισορροπημένη διατροφή κάθε στιγμή της ημέρας. Η πρόταση δημιουργήθηκε με τη συμβολή του Διατροφολόγου κ. Δημήτρη Γρηγοράκη (MSc) και την υποστήριξη της επιστημονικής ομάδας του Γρηγόρη και κατέκτησε το βραβείο της Καινοτομίας στην Εξυπηρέτηση Πελατών, από το Ελληνικό Ινστιτούτο Εξυπηρέτησης Πελατών. Με τη σειρά προϊόντων Διατροφή & Ισορροπία ο Γρηγόρης καλύπτει την ανάγκη του ανθρώπου της σημερινής εποχής για έναν πιο ισορροπημένο τρόπο διατροφής εκτός σπιτιού. Τα προϊόντα Διατροφή & Ισορροπία, συστατικά που εμπεριέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, Q3 λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, εξαιρετικά ωφελίμα για τον οργανισμό, στοχεύοντας στην κάλυψη διεσπρεμέων ποσοστού της Συνιστώμενης Ημέρας Πρόσληψης (Σ.Η.Π.).

**PHARMATON VITAMIGEN:** Ενισχύει τη σωματική και πνευματική ευεξία μας και περιέχει υωτικές βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και Ginseng Extract G115 στη σωστή αναλογία και ποσότητα. Αποδεικνύεται πολύτιμος βοηθός στην διατήρηση της καλής διάθεσης, αντοχής, αυτοσυγκέντρωσης και υγείας όταν οι ρυθμοί της καθημερινότητας δεν επιτρέπουν κάθε μέρα ένα πλήρες και ισορροπημένο διαιτητικό. Είναι σημαντικό για: • Άτομα που έχουν έντονη πνευματική, χειρωνακτική εργασία • Όσους ακολουθούν υποθερμικές διάτεις για απώλεια βάρους • Κανονιστές • Χορτοφάγους • Όσους γυμνάζονται • Όσους καταναλώνουν αλκοόλ • Όσους ζουν σε καταστάσεις άγκους και στρες. Διατίθεται σε δύο μορφές: Pharmaton Vitamigen Capsules & Pharmaton Vitamigen Effervescent (αναβράζον) με υπεροχη γεύση πορτοκάλι.



**Η μοναδική εφαρμογή iPasta της Barilla τώρα και στα επίπλουκα!** Η εφαρμογή **iPASTA** πορέαζεται μαζί μας αιθεντικές συνταγές συμπαρικών από κάθε γωνιά της Ιταλίας προσφέροντάς την εμπειρία ενός αιθεντικού ιταλικού γεύματος. Με ένα και μόνο «touch» σε iPhone ή σε Android smartphone τη **iPASTA** μετεί στον κόσμο της ιταλικής γαστρονομίας. Η δημοφιλής εφαρμογή **iPASTA**, μέσω των δεκάδων χρήσιμων πειτουργιών της, δίνει τη δυνατότητα να επιλέξουμε ανάμεσα σε περισσότερες από **100 αιθεντικές ιταλικές συνταγές** για κάθε περίπτωση. Παράλληλα, πια εφαρμογή διαθέτει χρήσιμες πειτούργιες όπως δοσομετρητή συμπαρικών, δημιουργία λίστας αγορών, θερμιδομέτρηση για κάθε συνταγή και χρονόμετρο βρασμού. Η εφαρμογή **iPASTA** είναι διαθέσιμη εντελώς δωρεάν από το **AppStore** και το **Android market** και οι πλάτρεις της ιταλικής κουζίνας μπορούν να την «κατεβάσουν» δωρεάν από τους συνδέσμους:

- App store: <http://bit.ly/iOSiPasta> (iOS)
- Android market: <http://bit.ly/DRDiPasta> (Android)

**Xinis Education Festival 2012:** Στις εκδηλώσεις του και στη φιλοσοφία του Xinis Education Festival 2012 αναφέρθηκε στην ομίλια του ο κ. **Nikos Maragkopoulos**, Δι/ντης Marketing Εκπαιδευτικού Ομίλου ΞΥΝΗ. Ο κ. **Γιώργος Σιγάρδας** (πρώην Μπασκετμπολίστας και Πρόεδρος της Ένωσης Ολυμπιονικών), αναφέρθηκε στην μεγάλη προσφορά του Εκπαιδευτικού Ομίλου ΞΥΝΗ, με την παροχή υποτροφιών προς τους Ολυμπιονίκες και τους συγγενείς τους α' βαθμού. Η κ. **Κατερίνα Ξυνή** (Διευθύντρια Ακαδημαϊκών Λειτουργιών του Mediterranean College) αναφέρθηκε στην επετειακή τελετή εορτασμού των 35 χρόνων του Mediterranean College και στις πρωτοβουλίες του για τη διοργάνωση του 1ου Συνεδρίου Διδασκαλίας και Μάθησης, καθώς και στην προετοιμασία του συνεδρίου «ΕΛΛΑΣ ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ», με στόχο τη χάραξη Εθνικής στρατηγικής για τον εκπαιδευτικό τομέα της Ελλάδας. Τέλος, αναφέρθηκε στη πειτούργια του KETAK (Κέντρο Ερευνών, Τεκνολογικής Ανάπτυξης και Καινοτομίας) του Mediterranean College, το οποίο έχει δημιουργήθει με ευρωπαϊκά πρότυπα.

**XINIS EDUCATION FESTIVAL**



# "Η Επανάσταση της Νεότητας"

## Αννα Μαρία Παπίρη

Ένα βιβλίο για να νιώσετε δυνατοί, όμορφοι και υγείες!

**Κάθε ανθρώπος θέλει να δείχνει νέος και ωραίος για πάντα.** Είναι όντως πολύ εύ-

κορί ύδα το πετύχετε, αρκει να γνωρίζετε τις πραγματικές σας αγάγκες και να ανακαλύψετε πώς θα φροντίσετε τον εαυτό σας. Το βιβλίο μετόπιστα πει

έναν μοναδικό σόγιο αντιγήρανσης, αποράτητο σε όλους, που κανει τον χρόνο από εχθρό σύμμαχο σας. Περιέχει ένα οιλιατικό πλάνο, με φροντίδες και θεραπειες που θα σας χαρίσουν ομορφιά, μυεια και μακροζωία. Οι πήθηροφορίες και οι συμβουλές που περιλαμβάνει δίνονται από κορυφαίους ιατρούς, φαρμακοποιούς, βιοτέχνους, διατροφολόγους, γυμναστές και ψυχολόγους. Με σόγιό το βιβλίο αυτό θα μυηθείτε σε ένα επαναστατικό πρόγραμμα για

την πρόληψη και την αντιμετώπιση της φθοράς που επιφέρει το πέρασμα του χρόνου. Η **"Επανάσταση της Νεότητας"** προτείνει πολύ μικρές αλλαγές

στην καθημερινή σας ζωή, με τις οποίες μπορείτε να

επέλεγετε το βάρος σας, να εντάξετε τις ευεργετικές

για τον οργανισμό τροφές στη διατροφή σας, να βά-



Γνωρίστε τα επίχειρα της νεότητας!  
Νίκηστε το οξειδωτικό στρες!

### ΚΟΥΠΟΝΙ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ



Επίμε μά να εγγραφώ σε νόρομπτη στο περιοδικό "Λόγω... διατροφής"

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

ΠΟΛΗ:

ΤΗΛ.:

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

Συμ πληρώστε τα στοιχεία σας και στείλτε το κουπόνι ετησίας συνδρομής μέσω fax στο: 210 36 17 502 ή ταχυδρομικό στη διεύθυνση:

Προ: ΑΠΕΧΝΑΝΣΙΣ - "ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ",  
Σκαμνή 32, 106 73 Καλλινέα Αθήνα

επιστολή ποντιά την αδρείη και θεορεί:

Εθνική Τράπεζα, Αρ. πλογ. 139/47120724  
Ερημοκή Τράπεζα, Αρ. πλογ. 85783491

Μελέπιττ Βάνκ, Αρ. πλογ. 8007513303  
ΑΠΕΧΝΑΝΣΙΣ Α.Ε.

Κόστος ετησίου συνδρομής: 25 ευρώ



Η νεοτική διατροφή στην... υγεία της υγείας!!!



**KOLONAKI**  
Δημήτριος Γρηγοράκης  
Κλινικός Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, MSc  
Επαρχία 32.  
Τηλ: 210 6247 613



**PETRAS**  
Νικόλαος Θυμιανίδης  
Κλινικός Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Βασιλόπετρα Α. 11.  
Τηλ: 210 6220 4711 2.



**ΦΑΛΗΡΟ**  
Μιχάλης Μακρινίδης  
Κλινικός Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, MSc  
Επ. Ανατολικής 43.  
Τηλ: 210 9155 885



**ELEFTERI**  
Κατερίνα Πέλλα  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Τηλ: 210 5269 937



**GLYFADA**  
Διονύσης - Αθηνάς Πανας  
Κλινικός Διαιτολόγος-  
Διατροφολόγος, BSc  
Πλατείας Β.  
Τηλ: 210 2530 979



**ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ**  
Δημήτρης Γρηγοράκης  
Κλινικός Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, MSc  
Προσοπολογία 27.  
Τηλ: 210 2530 979



**ΚΑΛΥΒΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
Αγγελική Ασημακοπούλου  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Ταυρωνία 40.  
Τηλ: 22980 47448



**ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΑ**  
Ευθυμία Δέδε  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος BSc  
Αριστούργη 20.  
Τηλ: 210 2424 732



**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**  
Αναστοσίδη Κώκαλη  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, SRD  
Αριστοτελούς 8.  
Τηλ: 2310 228 633



**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**  
Βιργίνια Παπαζημελή  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Βάση Ημαθίου 37-39, Θεατρίου.  
Τηλ: 2310 288 411



**ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ**  
Εύα Καραβή  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Βασ. Βούλας 13.  
Τηλ: 23531 23341



**ΚΑΤΕΡΙΝΗ**  
Αθηνή Ρουπτού  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Βάση Οστρακού 11.  
Τηλ: 23550 31029



**ΙΩΑΝΝΙΝΑ**  
Καρολίνα Καπούη  
Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Επ. Κακονομίας 20.  
Τηλ: 2651 522312



**ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**  
Γεωργίη Φραγκιδούλη  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Επ. Αγίου Αντωνίου 10.  
Τηλ: 2811 50073



**ΚΕΒΑΛΑΝΙΑ**  
Ελένη Σολαρού  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος BSc  
Επ. Αγίου Αντωνίου 1. Καλαβρών  
Τηλ: 24210 61100



**ΛΟΥΤΡΑΚΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ**  
Μαρία Ζερβά  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Επ. Λαζαρίου 10.  
Τηλ: 2745 300 889



**NEMEA KORINIAS**  
Γεωργία Καπούη  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, MSc  
Dr. Κριτσοπούλου 26.  
Τηλ: 27400 20222



**ΑΡΚΑΛΟΧΩΡΙ ΚΡΗΤΗΣ**  
Γεωργίη Φραγκιδούλη  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος, BSc  
Επ. Αρκαλοχωρίου 1.  
Τηλ: 2811 227117



**METRA**  
Νικόλαος Θυμιανίδης  
Κλινική Διαιτολόγος  
Διατροφολόγος BSc  
Επ. Ναυπάκτου 13.  
Τηλ: 211 7005171



**XOLARTOS**  
Νικολέτα Τσιάνη  
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, BSc  
Επ. Ναυπάκτου 13.  
Τηλ: 211 7005171

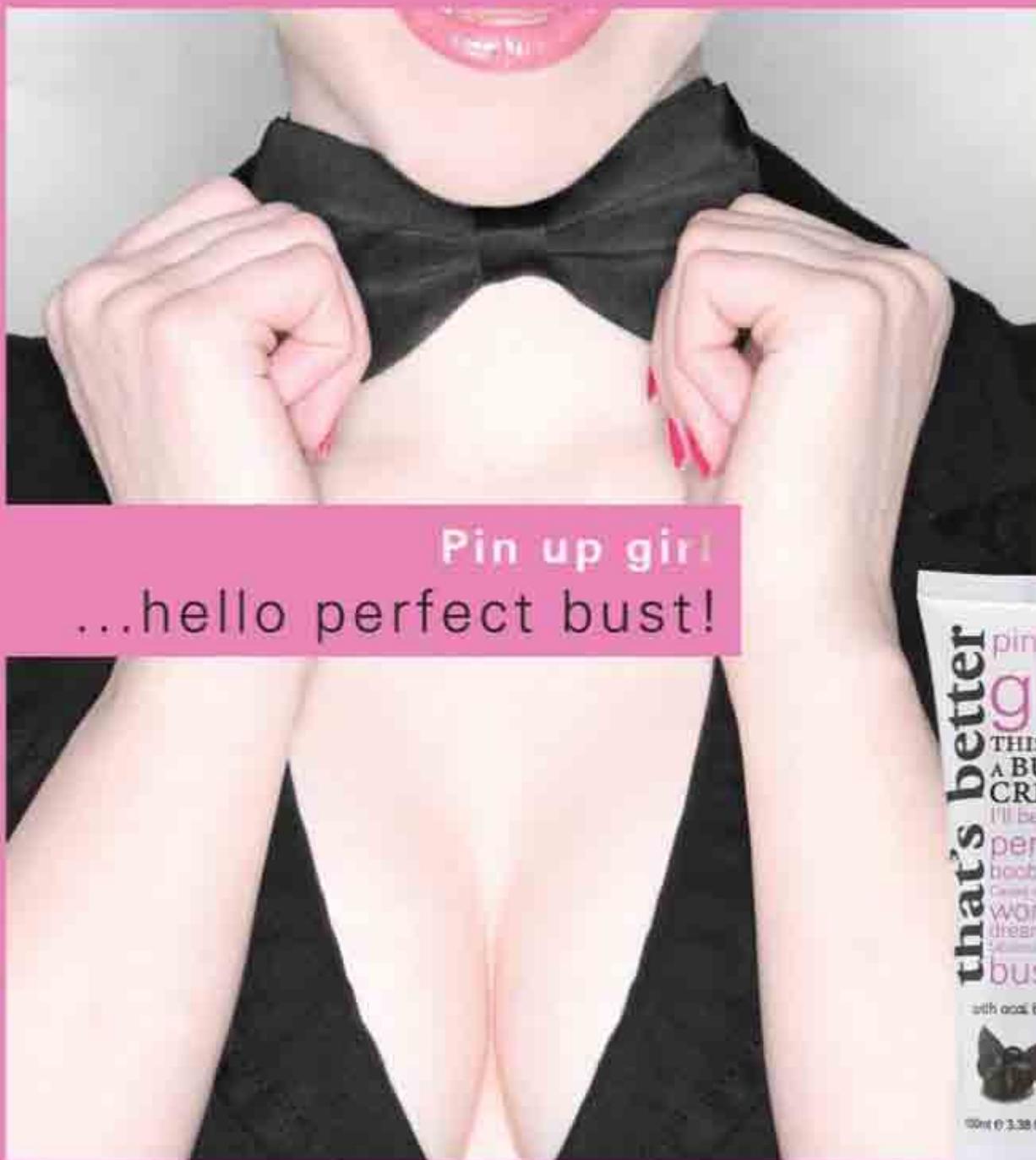


ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ  
Μαρία Ρήγκη

Επίδαυρος 20  
Τηλ: 210 7792 700

Επικοινωνία με το ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ή με λογοκώνοτα σας:

[www.apixkantisi.gr](http://www.apixkantisi.gr) & [www.logodiatrofis.gr](http://www.logodiatrofis.gr) / e-mail: [info@logodiatrofis.gr](mailto:info@logodiatrofis.gr)



Pin up girl  
...hello perfect bust!

pin up  
girl

THIS IS  
A BUST  
CREAM  
I'll be your  
perfect  
boob job  
Cosmetics  
woman dreams  
about  
bust!

with acai berry



100ml 0.33 FL.OZ.

that's better

Follow us on: [www.facebook.com/thatsbettercosmetics](http://www.facebook.com/thatsbettercosmetics)  
[www.thatsbettercosmetics.com](http://www.thatsbettercosmetics.com)