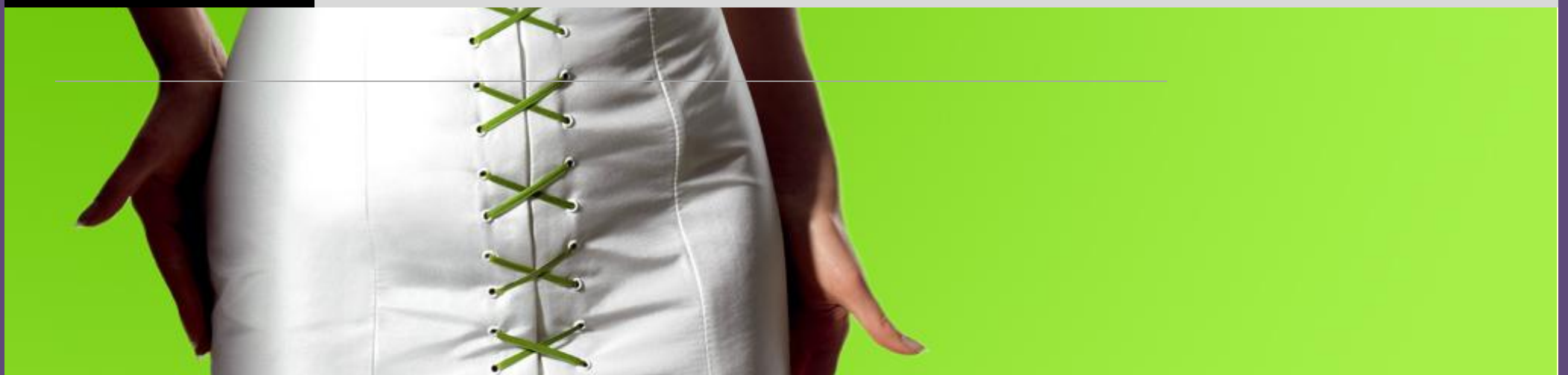




ISSUE 14
MAY 2011
ΤΕΥΧΟΣ 14
ΜΑΪΟΣ 2011

YOUR NUTRITIONAL UPDATE
Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Editorial:

Προσπαθούσα εδώ και αρκετές μέρες να συγκεντρωθώ να γράψω το editorial για αυτό το τεύχος, οι λέξεις όμως δεν μου γέμιζαν το χαρτί αλλά ούτε και εξέφραζαν αυτά που ήθελα να πω. Στο μυαλό μου όλο και στριφογύριζαν οι διάφορες ειδήσεις που είτε ακούμε στο κεντρικό δελτίο ειδήσεων, είτε από το ραδιόφωνο, είτε από τους διάφορους φίλους που συναγελαζόμαστε. Κραυγές φόβου, πανικού, αλλά και πόνου για τις διάφορες ασθένειες που μας περιτριγυρίζουν και που πιστεύουμε πως είναι «κάτι» που εμάς δεν μας αγγίζει ... μέχρι τη στιγμή που μας κτυπά και μας την πόρτα. Πόσο ειρωνικό είναι που ζούμε, με τη σημασία των λέξεων, «στην τύφλα μας» και που ξυπνάμε ΜΟΝΟ, και λέω ΜΟΝΟ, όταν χτυπήσουμε πάτο;

Το Μεγάλο Σάββατο, εκεί που είχαν πέσει τα «μαύρα» γιατί αναστήθηκε ο Υιός του Θεού, εγώ ήμουν καθοδόν προς την κηδεία μιας πολυαγαπημένης μου φίλης, μιας υπέροχης παρουσίας στον επίγειο κόσμο, που κάθε φορά που βρισκόμασταν, μου γέμιζε την καρδιά με αγάπη και αισιοδοξία. Αυτή η γλυκιά ύπαρξη λοιπόν, χτυπήθηκε από την ασθένεια των ασθενειών, τον καρκίνο, και παρόλη τη δύναμή της ψυχής της και τη λαχτάρα που είχε για ζωή, νικήθηκε.

Έτσι κι εγώ, Μαρία μου, σου αφιερώνω αυτό το τεύχος, λέγοντας σου ένα μεγάλο «ευχαριστώ» που άγγιξες τη ζωή μου. Σ' ευχαριστώ!!!

Και σε όλους εσάς, τους φίλους, που θα διαβάσετε αυτό το τεύχος, όπως και αυτά που θα ακολουθήσουν, εύχομαι να βάλετε επιτέλους τις προτεραιότητες σας σωστά και να δώσετε στην ΥΓΕΙΑ σας τη θέση που της αξίζει.

Στην Μαρία και στην Υγεία!

Editorial:

I've been trying for days now to concentrate and write the editorial for this issue, but the words did not seem to fill up the paper, nor did they reflect what I wanted to say. My mind was totally elsewhere, and the various news we hear either from TV or on the radio or by the friends we gather with, were spinning in my head. Outcries of fear, panic and pain from the miscellaneous illnesses that strike today's society but from the same ones that we disillusioned that they can never touch us ... until suddenly there is a knock on the door and one of them is specifically dedicated for us. Isn't it ironic that we literally live "blinded" by our own misapprehension believing that we are moonstruck and we only open our eyes to face reality when we hit rock bottom?

On Holy Saturday, or Black Saturday as many call it, as the black drapes from the icons had fallen indicating that Jesus Christ, the Son of God was resurrected, I was on my way to the funeral of a very dear friend, an astonishingly kind person, who never missed a chance to fill my heart with love and optimism. This sweet entity was struck by the king of diseases, cancer, and despite her willpower and lust for life, she was defeated.

Thus, my dear Maria, I dedicated this issue to you with two words that come from the heart: "Thank you". Thank you for your presence in my life. It was an honor knowing you.

And to all of you, my dear friends, who are about to read this issue and the forthcoming ones, I wish that you prioritize your life appropriately and that you give your HEALTH the stance that it deserves.

To Maria and to health!



YOUR NUTRITIONAL UPDATE / Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ownership: www.diatrofologos.com

Ιδιοκτησία: www.diatrofologos.com

Monthly edition
Μηνιαία έκδοση

Editor in Chief, Diligence, Creation of articles & Design:

Maria Byron Panayidou

Υπεύθυνη έκδοσης, Επιμέλεια, Δημιουργία κειμένων & Σχεδιασμός: Μαρία
Βύρων Παναγίδου

The information contained in this e-newsletter is for educational purposes only. The content is not intended to substitute or replace professional medical advice, or treatment.

Please check with your physician before using any information in this booklet.

The information provided is based on recommendation and portrays the personal view of the writers.

Διεύθυνση:

Προδρόμου 34, Έγκωμη, 2406,
Λευκωσία

Address:

34 Prodromou Street, Engomi
2406, Nicosia

Τηλέφωνο: 22456441
(Telephone)

Τηλεομοιότυπο: 22678892
(Fax)

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:
(e-mail)

Για τη Διατροφολόγο
(Μαρία Βύρων Παναγίδου):
youcandoit@diatrofologos.com

Για γενικές πληροφορίες:
info@diatrofologos.com

Για ραντεβού:
appointments@diatrofologos.com

Legumes 4

6 healthy
beverages

Infra Red Therm Lipolysis 7

8 Olive oil

Demystifying
metabolism

10

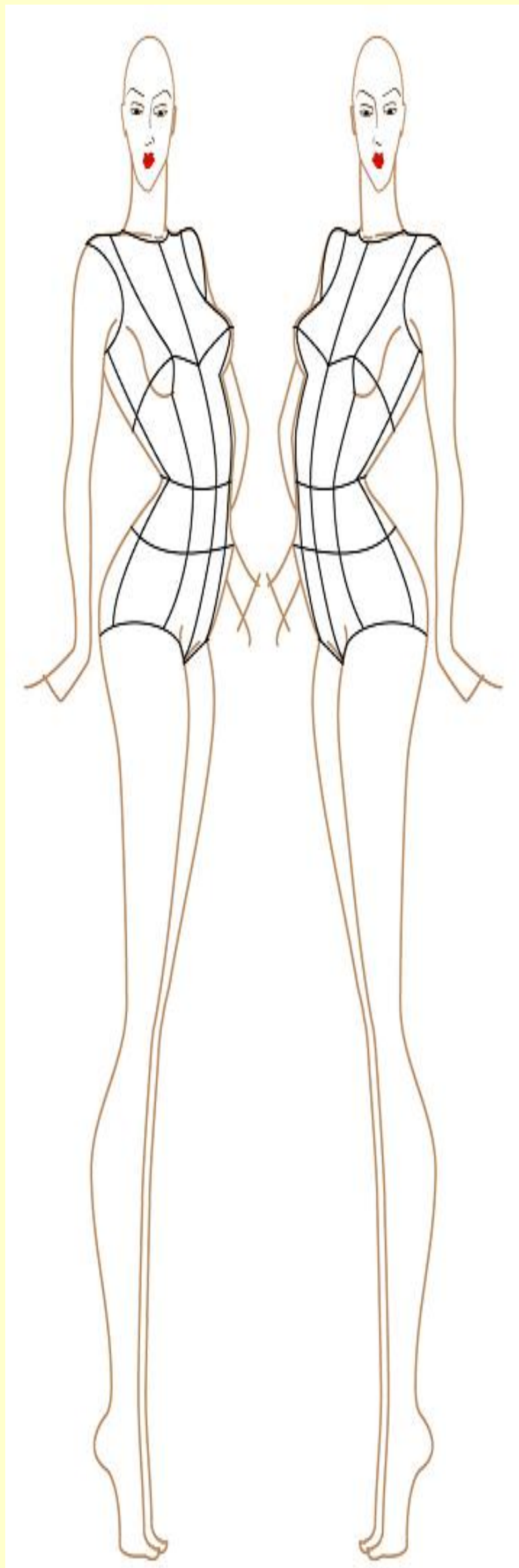
14 Learning time

Famous quotes 15

16 Conquer your
food addiction

Water! 18

19 Recipe of
the month



όσπρια 5

6 υγιεινά
ροφήματα

Infra Red Therm Lipolysis 7

9 Ελαιόλαδο

Απομυθοποιώντας
τον μεταβολισμό

11

14 Ώρα μάθησης

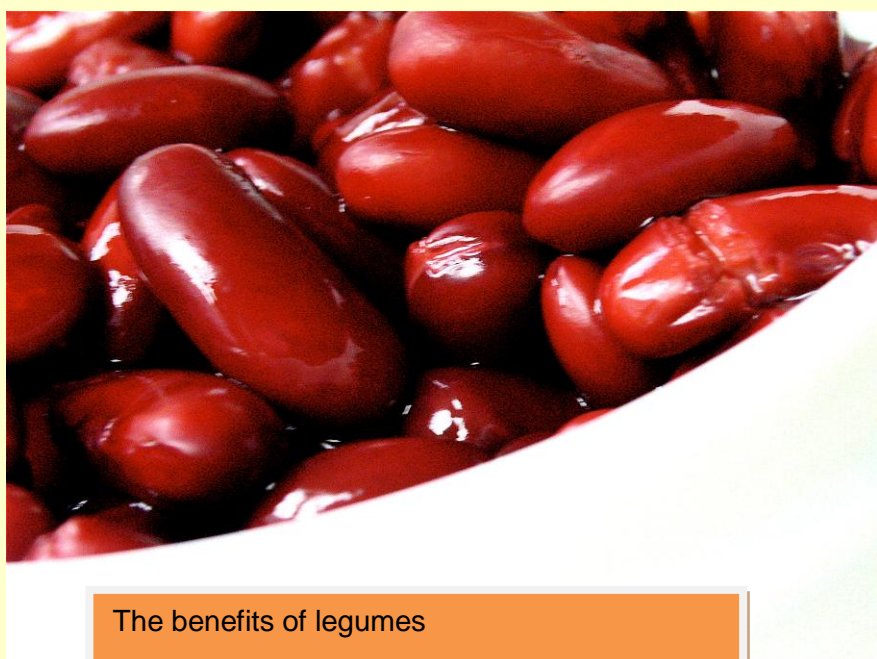
Διάσημα γνωμικά 15

17 Υπερβολικό
βάρος; Γιατί;

Νερό! 18

19 Συνταγή
του μήνα

LEGUMES



The benefits of legumes

Legumes are in a class of vegetables that includes beans, peas and lentils. They grow as vines or bushes and develop pods that contain edible seeds. These seeds vary in size, shape and colour. You can buy legumes in many forms. For example, green beans are the whole, fresh pods. Lima beans are fresh seeds, and black-eyed peas are examples of dried seeds. Seed sprouts, such as alfalfa sprouts and soybean sprouts, also are considered legumes.

When was the last time you ate chickpeas, navy beans or black-eyed peas? Has it been days, weeks or even months?

Legumes are among the most versatile and nutritious foods available. They're good sources of protein and can be a healthy substitute for meat, which has more fat and cholesterol. So rediscover legumes and all they have to offer.

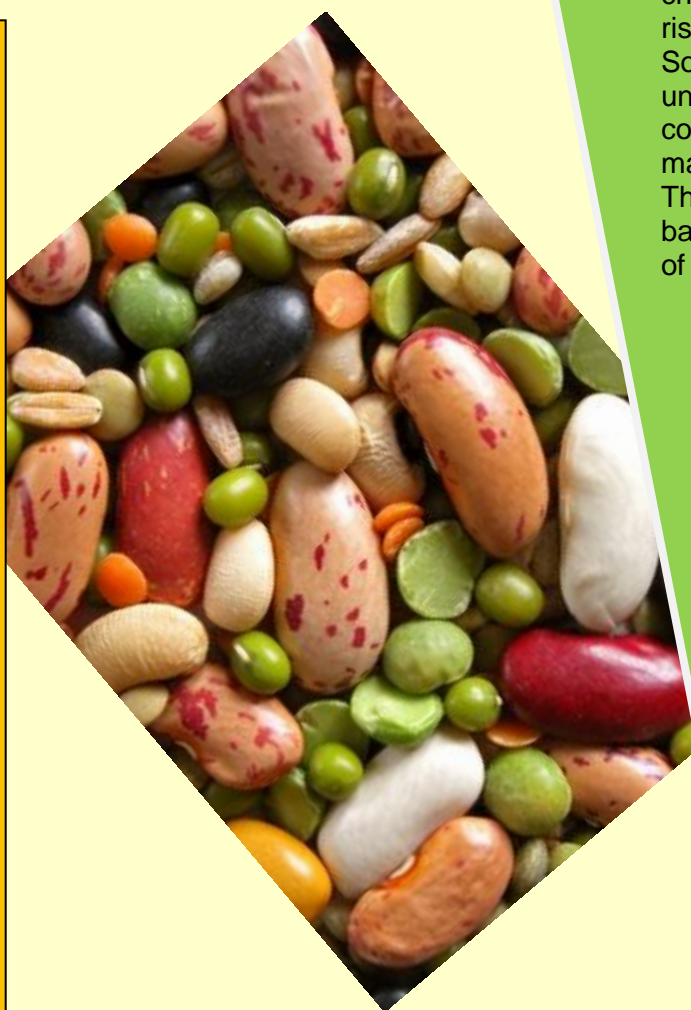
Regardless of type, legumes typically are low in fat and high in protein, folate, potassium, iron and magnesium. Legumes also have phytochemicals — a group of compounds that may help prevent chronic diseases such as cardiovascular disease, cancer and diabetes. In addition, they're also a good source of fibre — the part of plant-based foods that your body doesn't digest. A diet high in fibre can help lower blood cholesterol levels, which can reduce your risk of heart disease.

Soybeans, one type of legume, are unique among beans because they contain all of the amino acids needed to make a complete protein, just like meat. They also contain isoflavones, a plant-based compound that may reduce the risk of some types of cancer.

Storing:

- **Place dried legumes away from heat, light and moisture after purchase.** They keep well for up to one year in an airtight container.
- **Keep unopened canned beans and peas in a cool, dry place.** They safely store for two to five years. Legumes canned at home keep up to a year.
- **Serving: Keep it safe and healthy**
- **Sort and rinse legumes carefully before use.** Bags of legumes may include a few small stones, fibres, or misshapen or discoloured items. Remove these before cooking.

Soak large, dried legumes before cooking. Beans and other large, dried legumes such as chickpeas and black-eyed peas require soaking in room-temperature water, a step that re-hydrates them. Soak these types of legumes overnight. Once soaked, the beans are ready to cook. Split peas and lentils require no soaking. The longer the beans soak, the softer they get. Drain and rinse beans before eating or using in recipes.



Many healthy foods come from soybeans, including:

- **Tofu.** Soybeans made into a curd using a process similar to that used to make cheese. Because it has a bland, spongy texture, tofu absorbs the flavour of other foods when you marinate or cook it, making it versatile. Tofu is available in several different textures, including firm, soft and silken.
- **Soy milk.** A soy beverage made by grinding soybeans and mixing them with water to form a milk-like liquid. You can use soy milk as a replacement for cow's milk. Some soy milk is fortified with vitamins and minerals.
- **Tempeh.** A food made from fermented soybeans. You can buy tempeh frozen or refrigerated in a cake-like form. It has a meaty texture and nutty flavour, so you can use it in your recipes as a substitute for meat.
- **Soy flour.** Flour made from ground-roasted soybeans. Use soy flour in baked goods for added protein, fibre and phytochemicals.

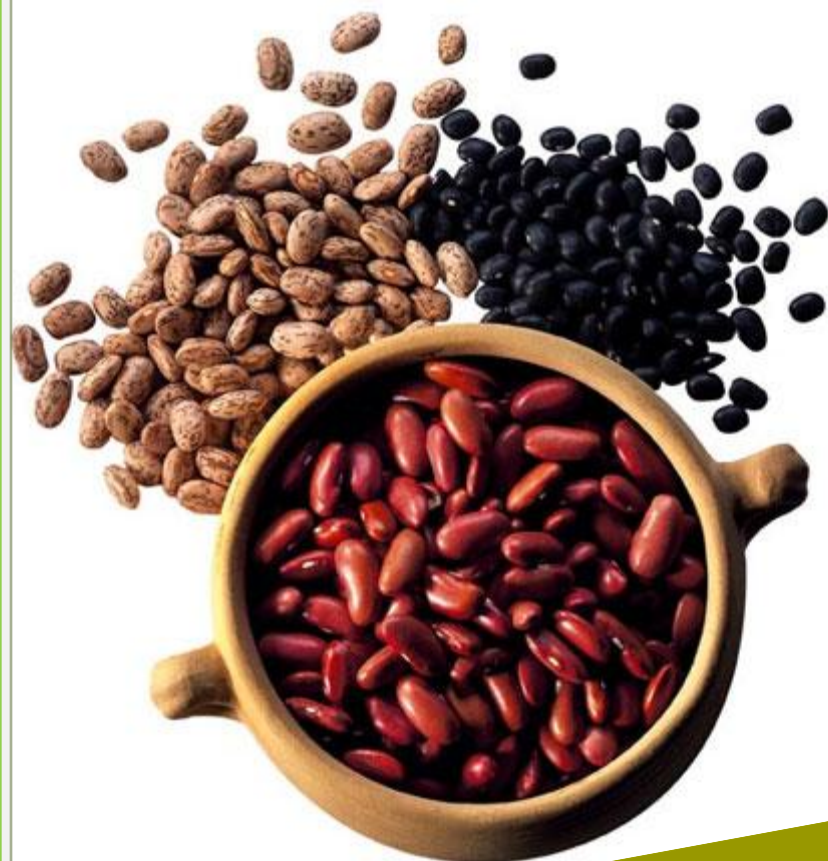


ΟΣΠΡΙΑ

Χωρίς τα όσπρια η ανθρωπότητα δεν θα είχε καταφέρει να φθάσει ούτε ως το Μεσαίωνα. Αυτό άλλωστε υποστηρίζει η επιστήμη και μάλιστα με αποδείξεις. Όταν η Ευρώπη τον 11^ο αιώνα π.Χ. μετρούσε μόλις 20 εκατομμύρια κατοίκους, τους οποίους επιπλέον μαστίζε η φτώχεια και η αστία, τα όσπρια έδωσαν την κρίσιμη απάντηση και ταυτόχρονα την ώθηση για την αύξηση του πληθυσμού. Ο Umberto Eco μάλιστα είπε πως οι φτωχοί εργάτες καταναλώνοντας περισσότερες πρωτεΐνες από τα όσπρια έγιναν ρωμαλέοι, μακροβιότεροι και γονιμότεροι!

Τα όσπρια είναι ένα παρεξηγημένο αλλά πανίσχυρο φυσικό αγαθό. Πριν δεκάδες χρόνια, αποτελούσαν ένα από τα περιφρονητικά είδη διατροφής και το κύριο συστατικό του διαιτολογίου των φτωχών. Ήταν το φαγητό των πεινασμένων, των ανθρώπων με χαμηλό εισόδημα και δεν είχαν θέση στα εύπορα κοινωνικά στρώματα.

Ευτυχώς όμως τα πράγματα έχουν αλλάξει και τα όσπρια έχουν και πάλι βρει τη σωστή θέση στο διαιτολόγιο μας, μιας και αναγνωρίστηκαν ως το πλέον πανίσχυρο είδος διατροφής.



Τα όσπρια περιέχουν:

- Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες,
- Ελάχιστες λιπαρές ουσίες,
- Πάμπολλες φυτικές ίνες,
- Ατέλειωτο κατάλογο βιταμινών και πολύτιμων ιχνοστοιχείων.

Ιδιότητες των οσπρίων:

προστατεύουν από διάφορων ειδών καρκίνους.

μειώνουν τη χοληστερόλη, αφού οι ινώδεις ουσίες τους, προσκαλούνται στα μόρια της χοληστερόλης στο πεπτικό σύστημα και από εκεί τα απομακρύνουν, πριν προλάβουν να απορροφηθούν και κυκλοφορήσουν στον οργανισμό. Άλλωστε, επιστήμονες λένε πως: 3/4 της κούπας όσπρια την ημέρα, ανεξάρτητα του είδους, όταν δοκιμάστηκαν σε ασθενείς με υψηλή χοληστερόλη, σημειώνουν μείωση κατά 20% μέσα σε τρεις εβδομάδα.

λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ινώδεις ουσίες, κάνουν τον καταναλωτή να νιώθει χορτάτος εύκολα, μειώνοντας έτσι και την όρεξή του για άλλα είδη διατροφής.

είναι χρήσιμα στους διαβητικούς αφού 1/2 κούπα την ημέρα, ελέγχει αποτελεσματικά την κυκλοφορία της ζάχαρης στο αίμα, αφού περιέχουν υδατάνθρακες που χωνεύονται πάρα πολύ αργά και βαθμιαία.

περιέχουν και άφθονη ποσότητα φυτικών οξέων, που είναι γνωστά ότι περιορίζουν την ανάπτυξη καρκινοειδών όγκων.

προστατεύουν από καρδιακές προσβολές και από γενετικές ανωμαλίες ενώ μειώνουν την πίεση του αίματος σε φυσιολογικά όρια αφού περιέχουν πολυάριθμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία όπως σίδηρο ή κάλιο.

Παρόλα αυτά η κατανάλωση των οσπρίων, είναι γνωστό ότι δημιουργεί πρόβλημα σε ένα αρκετά μεγάλο αριθμό ανθρώπων, που βρίσκουν ότι χωνεύονται δύσκολα, ενώ προξενούν κατά την πέψη, ενοχλητικά αέρια. Οι υδατάνθρακες, οι ζάχαρες, και ινώδεις ουσίες στα όσπρια, ευθύνονται για το γεγονός αυτό. Από την αρχαία εποχή, αρκετή ποσότητα ψιλοκομμένου καρότου ήταν απαραίτητο κατά το μαγείρεμα των οσπρίων. Ένας από τους λόγους ήταν ότι τα καρότα κάνουν τα όσπρια πιο ευκολοχώνευτα. Αυξήστε λοιπόν την ποσότητα των καρότων. Ένας άλλος αποτελεσματικός τρόπος είναι να διακόψετε τη βράση των οσπρίων μετά τα πρώτα 10 λεπτά, να σουρώσετε το πρώτο νερό, να προσθέσετε άλλο φρέσκο και να συνεχίσετε το μαγείρεμα κανονικά. Ακόμα, ένα κουταλάκι του γλυκού με θρούμπι, στο μαγείρεμα των οσπρίων, περιορίζει το πρόβλημα των αερίων κατά πολύ.



Ας σημειώσουμε επίσης ότι το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, η ντομάτα, τα διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά που προστίθενται στα φαγητά αυτά, τα καταξιώνουν, όχι μόνον ως είδη με μοναδική γεύση, αλλά και με αυξημένη αμυντική και προστατευτική για τον οργανισμό μας ιδιότητα, ιδιαίτερα σε μια εποχή όπου τα άχρηστα είδη των “φαστ-φουντάδικων”, έχουν μπει δυστυχώς, στη διατροφή του κόσμου, με όλες τις γνωστές αρνητικές συνέπειες στην υγεία του.

What are some healthy beverages that we can choose?

First and foremost, it's important to stay hydrated at all times. But here are some healthy beverages you can choose from:

- **Water, Water, Water!** Water is absolutely essential for life and good health as every organ and system in our body requires water to function properly. We require 8-12 cups daily to stay well hydrated (caffeinated beverages don't count!).
- **Choose functional water beverages or freshly squeezed fruit / vegetable juices over "energy" drinks.** Most so-called energy drinks actually have a dehydrating effect on the body because they're full of caffeine. They have very little nutritional value and, when mixed with alcohol, can be hard on the central nervous system.
- **Enjoy wine - both white and red varieties -- in moderation.** One glass a day for women and two glasses a day for men provide a refreshing and health-conscious beverage choice.
- **The occasional cup of coffee or tea has benefits.** Tea is the most consumed beverage worldwide, while for those who like coffee, beware: one or two cups a day may have its benefits, but too much can lead to issues with anxiety, irritability and insomnia.



Ποια είναι μερικά από τα υγιεινά ροφήματα που μπορούμε να διαλέγουμε;

Το πρώτιστο στοιχείο που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας είναι η ενυδάτωση! Σας παραθέτω όμως μερικά από τα πιο υγιεινά ροφήματα από τα οποία μπορείτε να διαλέγετε για την καθημερινή σας ενυδάτωση.

- **Νερό, νερό και πάλι νερό!** Το νερό είναι το άκρως απαραίτητο υγρό για ζωή όπως και για καλή υγεία, καθώς κάθε όργανο και σύστημα του σώματος βασίζεται στο νερό για να μπορέσει να λειτουργεί φυσιολογικά. Χρειαζόμαστε 8 – 12 ποτήρια νερό τη μέρα για να διατηρούμε το σώμα μας ενυδατωμένο. (Τα καφεϊνούχα ροφήματα δεν μετρούν μέσα σε αυτά τα 8 – 12 ποτήρια, έτσι μην μετράτε τους καφέδες που πίνετε ή το πράσινο ή μαύρο τσάι. Τα αναψυκτικά επίσης δεν μετρούν!
- **Επιλέξτε ροφήματα με καθαρό νερό ή φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων ή λαχανικών και όχι «ενεργειακά» ποτά.** Τα περισσότερα από τα ροφήματα που «προσφέρουν» ενέργεια, στην πραγματικότητα έχουν την αντίθετη από την επιθυμητή επίδραση, αφού αφυδατώνουν τον οργανισμό λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε καφεΐνη. Ακόμη, έχουν πολύ χαμηλή θρεπτική αξία και όταν αναμειχτούν με αλκοόλ, μπορούν να δημιουργήσουν και πρόβλημα στο κεντρικό νευρικό σύστημα.
- **Απολαύστε το κρασί – τόσο λευκό όσο και κόκκινο – με μέτρο πάντα!** Ένα ποτήρι κρασί τη μέρα για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες μπορούν να εξασφαλίσουν ένα δροσιστικό αλλά και υγιεινό ρόφημα.
- **Ένας περιστασιακός καφές ή ένα τσάι έχουν τα οφέλη τους.** Το τσάι είναι το ρόφημα που καταναλώνεται περισσότερο παγκόσμια, αλλά για τους λάτρεις του καφέ θα ήθελα να πω πως: ένα με δύο φλιτζάνια τη μέρα έχουν τα οφέλη τους, όμως η υπερκατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε θέματα ανησυχίας, ερεθιστικότητας και αϋπνίας.

INFRA RED THERM LIPOLYSIS

Κάψτε τα... όλα!

INFRA RED THERM

LIPOLYSIS

Τι είναι το Infra Red Therm Lipolysis®;

Είναι μια ειδικής κατασκευής συσκευή εκπομπής θερμικών υπέρυθρων κυμάτων με τη μορφή ερυθρού φωτός.

Πως λειτουργεί το Infra Red Therm Lipolysis®;

Εκπέμπει ασφαλές, θεραπευτικό φως (ηλεκτροθερμία) το οποίο επιδρά σημαντικά στην επιτάχυνση της διαδικασίας καύσης και απώλειας λιπώδους μάζας από τον οργανισμό (σε συνδυασμό με αερόβια άσκηση μέτριας έντασης).

Πόσο χρόνο θα πρέπει να διαθέτω;

Ελάχιστος χρόνος χρειάζεται, εφόσον η κάθε προπόνηση με το **Infra Red Therm Lipolysis®** είναι πολύ σύντομη και διαρκεί μόλις 29 λεπτά!

Το Infra Red Therm Lipolysis® είναι

αποτελεσματικό **έως και 9 φορές** στην καύση λιπώδους μάζας και στην απώλεια βάρους, σε σύγκριση με το τρέξιμο στον συμβατικό διάδρομο για 29'.

Για περισσότερες πληροφορίες ή ραντεβού:
Τηλ: 22-456441

Email: appointments@diatrofologos.com



**Περπατάτε
29 λεπτά...
Και έχετε
αποτέλεσμα
σαν να τρέχετε
4,5 ώρες!!**

M.B.P. Web Health Ltd



www.diatrofologos.com

For more information or an appointment:

Tel: 22-456441

Email: appointments@diatrofologos.com

Walk for 29 minutes and you have the result of 4.5 hours of running!!! Does that sound like a miracle? Well, that's exactly what the Infra Red Therm Lipolysis is. A miracle!

Now you can too, melt that fat away and kiss it goodbye !!!

OLIVE OIL

Olive oil is used in everyday cooking. It is used in salads or it can be added in the cooking process of almost any recipe. Olive Oil is the healthiest type of oil with 0% cholesterol, rich in Vitamins against aging and perfect even for frying dishes. Olive oil is the best nutritional gift we can offer to ourselves. Olive oil helps us keep good in health making our life pleasant. Let's cherish our oil!

The health and therapeutic benefits of olive oil were first mentioned by Hippocrates, the father of medicine. For centuries, the nutritional, cosmetic and medicinal benefits of olive oil have been recognized by the people of the Mediterranean.

Olive oil was used to maintain skin and muscle suppleness, heal abrasions, and soothe the burning and drying effects of sun and water. Olive oil was administered both internally, and externally - for health and beauty. Recent research has now provided firm proof that a Mediterranean diet, which includes olive oil, is not only generally healthy, but that consuming olive oil can actually help lower harmful LDL cholesterol. Olive oil contains antioxidants that discourage artery clogging and chronic diseases, including cancer.

There are three kinds of dietary fats: saturated (animal), polyunsaturated (plants, seeds, nuts, vegetable oils), and monounsaturated (olive oil). From a nutritional standpoint, all types of olive oil are approximately the same, with 80% monounsaturated, 14% saturated, 9% polyunsaturated fats on average.

Here are a few pointers about this magnificent oil. Olive oil:

- is rich in vitamins A, B-1, B-2, C, D, E and K and in iron. Olive oil, which is beneficial to the digestive system, does not necessarily keep you thin though as it contains just as many calories as other oils (9cal/g).
- acts as a mild laxative, is a friend to the intestine and an enemy of ulcers and gastritis. Olive oil is a good tonic, with specific benefits for people suffering from heart disease.
- has been regarded as the "beauty oil". The body's cells incorporate the valuable fatty acids from the oil, making

arteries more supple and skin more lustrous. The amount of oleic acid in olive oil is about the same as that found in a mother's milk and is thus the best growth supplement for infants.

- protects the stomach from ulcer if drunk before a meal. If a spoon or two is taken with lemon or coffee, it prevents constipation without irritating the intestinal tract. It is also effective in treating urinary tract infections and gall bladder problems. It is a perfect remedy for gastritis in children; it accelerates brain development and strengthens the bones. Olive oil dissolves clots in capillaries, has been found to lower the degree of absorption of edible fats, and consequently slows down the aging process.

- is cholesterol-free. Cholesterol is not entirely harmful; it is an essential building block for cell membranes, nerve fiber coverings, vitamin D and sex hormones. The body manufactures all the cholesterol it needs, so any cholesterol in foods we eat is excessive. Excess cholesterol causes a gradual accumulation of fatty deposits and connective tissue, known as plaque, along the walls of blood vessels. Eventually, plaque builds up, narrows the arteries and reduces blood flow, in this way increasing the risk of heart attacks and strokes.

Cholesterol is manufactured in the liver and is vital for the structure of cell walls. In order to circulate through the bloodstream, it is "packaged" in fatty-protein wrappings called "lipoproteins". The low-density lipoproteins (LDL) distribute cholesterol throughout the body, dropping it off where needed. The liver also packages another type of cholesterol called high-density lipoproteins (HDL), which picks-up circulating cholesterol and returns it to the liver for reprocessing, or excretion. The LDLs are the ones that build up the walls of the arteries and so they are tagged "bad" cholesterol. HDLs carry cholesterol away. So the more HDLs there are, the easier it is to unblock paths and rid the body of unwanted cholesterol. What the body really needs is a good HDL/LDL ratio. Polyunsaturated oils lower LDL ("bad") and HDL ("good") levels. Monounsaturated oils (such as olive oil), lower only LDL cholesterol, leaving HDLs to help clean out arteries.

Animal fats, which contain saturated fatty acids, exponentially increase blood cholesterol levels. Polyunsaturated fatty acids lower both LDL and HDL levels in the blood, but they do not affect their ratio. Monounsaturated fatty acids on the other hand control LDL levels while

raising HDL levels. No other naturally produced oil has as large an amount of monounsaturated fatty acids as olive oil, which mainly contains oleic acid. The modest amount of well-balanced polyunsaturated fatty acids in olive oil is well protected by antioxidant substances. It is widely believed that antioxidant substances such as vitamins E, K and polyphenols found in olive oil provide a defense mechanism that delays aging and prevents carcinogenesis, atherosclerosis, liver disorders and inflammations.

Since olive oil is not tortured during extraction, these substances are left unspoiled, making the olive oil very stable even when frying. So contrary to common belief, olive oil undergoes a smaller degree of deterioration during frying than other oils.

Due to its chemical structure, olive oil is of unrivaled organoleptic value and thus the oil best suited for human consumption. It is very well tolerated by the stomach. In fact, its protective function has a beneficial effect on gastritis and ulcers. It is a cholagogue, activating the secretion of pancreatic hormones and bile much more naturally than prescribed drugs. Consequently, it lowers the incidence of cholelithiasis (gallstone formation). Its excellent digestibility promotes the overall absorption of nutrients, especially vitamins and mineral salts. It has a positive effect on constipation. Bones need a large amount of oleates and what source could be better than olive oil? Promoting bone mineralization, it is excellent for infants and the elderly who have bone calcification problems. It also has beneficial effects on brain and nervous system development as well as on overall growth. It shields the body against infection and helps in the healing of tissues, internal and external. Olive oil is a panacea, the perfect oil for all ages. And every time scientists look into the reasons behind an olive oil advantage empirically known and employed by the peoples of the Mediterranean, it is certain that they will come across evidence of yet another unique biological attribute.

Since prevention is the number one factor for good health, we should cherish the properties of olive oil and use it daily! We are privileged for having an abundance of this oil in Cyprus.

ελαιόλαδο

Ιστορία

Από την αρχαία Ελλάδα έως και σήμερα η ελιά είναι το ιερότερο δέντρο του τόπου μας και συνδέεται άμεσα με την κουλτούρα και τη διατροφή της χώρας μας. Η ιστορία της πρωτογράφηκε στα παράλια της Μεσογείου και της Μικράς Ασίας. Στην Ελλάδα, οι ρίζες του ιερού δέντρου φτάνουν μέχρι την αρχαιότητα. Η διατροφή, η θρησκεία και η τέχνη των αρχαίων Ελλήνων περιείχαν στοιχεία της ελιάς, το κλαδί της οποίας, χρησιμοποιούνταν ως σύμβολο ειρήνης, σοφίας και νίκης. Ακόμα και οι νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων έπαιρναν ως έπαθλο για τη νίκη τους ένα κλαδί αγριελιάς (κότινο), ενώ η θεά Αθηνά καθιερώθηκε ως θεά της Αττικής προσφέροντας το δέντρο της ως πηγή πλούτου.

Το Δέντρο της Ελιάς

Το ελαιόδεντρο είναι δέντρο αειθαλές και ευδοκιμεί σε ξηροθερμικές περιοχές. Είναι ένα από τα λιγοστά δέντρα που ακόμη και σε πετρώδη και άγονα εδάφη, μπορεί να παράγει καρπό. Η ελιά ονομάζεται στη βοτανική *Olea Europea Sativa*. Το γένος *Olea* έχει ως κύρια χαρακτηριστικά του, την μακροζωία και την διατήρηση της παραγωγικότητας.

Παραγωγή

Η συγκομιδή του καρπού μπορεί να γίνει με τους ακόλουθους τρόπους:

- Μετά από φυσιολογική πτώση.
- Με ραβδισμό.
- Με μηχανήματα.
- Με χημικά παρασκευάσματα.

Μετά τη συγκομιδή, ο καρπός μεταφέρεται στο ελαιοτριβείο όπου τα βασικά στάδια επεξεργασίας είναι τα εξής:

- Παραλαβή του καρπού και ζύγισμα.
- Τροφοδοσία και αποφύλλωση. Το ξεκαθάρισμα των φύλλων είναι απαραίτητο γιατί η σύνθλιψη μεγάλης ποσότητας φύλλων μαζί με τον ελαιόκαρπο προσδίδει πικρή γεύση στο ελαιόλαδο και το εμπλουτίζει σε χλωροφύλλη η οποία επιδρά αρνητικά στη διατήρηση της ποιότητάς του.
- Πλύσιμο.
- Σπάσιμο και άλεση.
- Μάλαξη.
- Παραλαβή του ελαιόλαδου από την ελαιοζύμη.
- Τελικός διαχωρισμός και καθαρισμός του ελαιόλαδου.
- Τυποποίηση.

Κατηγορίες Ελαιολάδου

Το τυποποιημένο ελαιόλαδο διατίθεται στην κατανάλωση, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, σε τρεις βασικές κατηγορίες, οι οποίες αναγράφονται στην συσκευασία του:

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: είναι ο φιλτραρισμένος φυσικός χυμός της ελιάς με τέλειο άρωμα και γεύση και με οξύτητα που δεν ξεπερνά το 1%.

ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: έχει σχεδόν τα ίδια χαρακτηριστικά με το εξαιρετικό παρθένο, αλλά η οξύτητα του κυμαίνεται από 1,1% ως 2%.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: μίγμα παρθένου και εξευγενισμένου (ραφινέ) ελαιολάδου. Έχει ελαφριά, ευχάριστη γεύση και οσμή, χρώμα ανοικτό κιτρινοπράσινο και η οξύτητά του δεν πρέπει να ξεπερνά το 1,5%.

Τα τυποποιημένα ελαιόλαδα ελέγχονται σε όλα τα στάδια της παραγωγής τους και συνεπώς εξασφαλίζουν προϊόν εγγυημένης ποιότητας, 100% αγνό και υγιεινό και το οποίο συσκευάζεται κάτω από τις πιο υγιεινές συνθήκες. Γι' αυτό και πρέπει να προτιμώνται έναντι των ελαιολάδων που πωλούνται χύμα.

Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Δίαιτα ή αλλιώς η δίαιτα των κατοίκων των χωρών της Μεσογείου, βασίζεται στην κατανάλωση υγιεινών για των οργανισμό, μη ζωικών τροφών. Τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα όσπρια και τα φρούτα είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της. Το ελαιόλαδο, ιδιαίτερα το ωμό, χρησιμοποιείται ως βασική πηγή λιπαρών στοιχείων. Ενώ σημαντικό ρόλο παίζει και η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων κόκκινου κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Ελαιόλαδο και Υγεία

Το ελαιόλαδο, μπορεί κάλλιστα να χαρακτηριστεί ως το υγιεινότερο λάδι. Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή περιέχει απαραίτητως ελαιόλαδο στο καθημερινό της πρόγραμμα. Το άρωμα και η γεύση που δίνει σε όλα τα φαγητά είναι μοναδική και ασύγκριτη. Όπως όλα τα έλαια έτσι και το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη: κεκορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Τα ζωικά λίπη περιέχουν κυρίως κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, τα σπορέλαια πολυακόρεστα, ενώ το ελαιόλαδο διαφοροποιείται γιατί περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83%. Το ελαϊκό οξύ, βασικό

συστατικό του ελαιολάδου, αποτελεί ένα τέτοιο μονοακόρεστο λιπαρό οξύ.

Ως βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, το ελαιόλαδο βοηθά:

- Στη μείωση της "κακής" χοληστερίνης (LDL) στο αίμα.
- Στην διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε "καλή" χοληστερίνη (HDL).
- Στην πρόληψη φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Στην θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάχτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη.
- Στη σωστή διατροφή των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου.
- Στην πρόληψη του καρκίνου.

Υγιεινό και Εύγευστο

Το ελαιόλαδο είναι πολύ υγιεινό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα φαγητά και συνιστάται από όλους τους διαιτολόγους. Δεν παχαίνει περισσότερο από τα άλλα λάδια γιατί έχει το ίδιο ακριβώς αριθμό θερμίδων (9 θερμίδες ανά γρ.). Για ακόμη πιο υγιεινό φαγητό μπορεί να προστεθεί στο τέλος του μαγειρέματος. Όταν χρησιμοποιείται ωμό, αποκαλύπτει όλη του τη νοστιμιά. Δίνει άλλη γεύση στις σαλάτες και τα λαχανικά, και βοηθά στην προετοιμασία σαλτσών τύπου βινεγκρέτ. Λειτουργεί σαν εξαιρετικός αγωγός της θερμότητας και μπορεί να εκτεθεί σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, όπως αυτές του τηγανίσματος, χωρίς να υποστεί αλλοιώσεις και χωρίς να προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις στον οργανισμό μας. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται εκτός από το μαγείρεμα και σαν συντηρητής τροφίμων (π.χ. τυριών, λαχανικών, ψαρικών).

Αρωματικά Ελαιόλαδα:

Τα αρωματικά ελαιόλαδα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα και χρησιμοποιούνται σε όλες τις σύγχρονες κουζίνες, σαν συμπλήρωμα στις σαλάτες, τα ψάρια, τα λαχανικά και τα τυριά. Τα ελαιόλαδα αυτά μπορούμε να τα προμηθευτούμε από κάποιο κατάστημα ή να τα παρασκευάσουμε μόνοι μας με τον ακόλουθο τρόπο:

- Επιλέγουμε ένα ελαιόλαδο άριστης ποιότητας με απαλή γεύση.
 - Το εμπλουτίζουμε με μπαχαρικά, βότανα, φυτά ή λαχανικά της αρεσκείας μας.
- Το τοποθετούμε σε καθαρό και στεγνό μπουκάλι, φυλάγοντάς το σε μέρος σκιερό και δροσερό.

Demystifying metabolism

Metabolism refers to the countless chemical processes going on continuously inside the body that have the purpose of providing energy for the vital activities and processes and thus allow life and normal functioning. These processes require energy from food. The amount of calories your body burns at any given time is regulated by your metabolism. The metabolic rate is the rate of energy production and expenditure at a given moment.

Two processes of metabolism:

The two complementary processes of metabolism are:

- **Catabolism** – the breakdown of food components (such as carbohydrates, proteins and fats) into their simpler forms, which can then be used to create energy. This immediate form of energy can be converted into heat or burned by cells (cellular respiration).
- **Anabolism** – energy is stored in fat cells or used to help build and repair structures of the body.

The body's metabolism is governed by hormones (chemical messages secreted by the glands of the endocrine system) and the nervous system. The rates of catabolism and anabolism are carefully monitored to make sure they remain in balance. Metabolism can be upset by a variety of events, including genetic disorders and hormonal problems.

Metabolic rate (or total energy expenditure):

The body's metabolic rate (or total energy expenditure) is divided into three states:

- **Basal metabolic rate (BMR)** – is the amount of calories burned at rest and contributes 50 – 70 per cent of our energy needs.
- **Energy expenditure in physical work** – is the amount of calories burned during movement and physical activity; it contributes at least 20 per cent of our energy needs and it is also known as the “thermic effect of exercise”
- **Energy expenditure associated with eating, digesting and metabolising food** – also known as the “thermic effect of food”; it contributes about 5 – 10 per cent of our energy needs.

The first two states are proportional to body weight. A person with a high body weight has a relatively high BMR because of a larger amount of muscle required to carry the larger body. This person will also have a higher rate of energy expenditure in movement activities, such as walking and most physical work. The opposite is true for a person of light weight.

Factors affecting the BMR:

A person's BMR is influenced by a number of factors working in combination, including:

- **Body size** – larger adult bodies have more metabolising tissue and a larger BMR.
- **Age** – metabolism slows with age, due to a loss in muscle tissue but also due to hormonal and neurological changes. Beyond maturity there is a gradual fall in BMR per kilogram body weight of about 10 per cent per year.
- **Growth** – infants and children have higher energy demand per unit of body weight due to the energy demand for growth and the energy demand for maintenance of body temperature.
- **Gender** – generally, men have faster metabolisms than women because they tend to be larger and have less body fat.
- **Genetic predisposition** – the metabolic rate may be partly decided by a person's genes.
- **Amount of lean muscle tissue** – muscle burns calories voraciously.
- **Amount of body fat** – fat cells are sluggish and hardly burn any calories at all; they need next to no energy to maintain themselves.
- **Hormonal and nervous controls** – BMR is controlled by the nervous and hormonal systems; hormonal imbalances can influence how quickly or slowly the body burns calories.
- **Dietary deficiencies** – for example, a diet low in iodine reduces thyroid function, which slows the metabolism.
- **Environmental temperature** – if temperature is very low or very high, the body has to work harder to maintain its normal body temperature, thus increasing the BMR.
- **Infection or illness** – BMR increases because the body has to work harder to build new tissues and to create an immune response.
- **Crash dieting, starving or fasting** – eating too few calories encourages the body to slow the metabolism to conserve energy; BMR can drop by up to 15 per cent. Spontaneous activity is also reduced, achieving a further 15 per cent reduction in energy expenditure. These two combine to reduce energy usage and to conserve life. There is also loss of lean muscle tissue, which further contributes to the drop in BMR.
- **Amount of physical activity** – hard working muscles need plenty of energy to burn. Regular exercise increases muscle mass and 'teaches' the body to burn calories at a faster rate, even when at rest.
- **Drugs** – some drugs, like caffeine or nicotine, can increase the BMR.

Age-related weight gain

Muscle tissue has a voracious appetite for calories. The more muscle mass you have, the more calories you will burn. People tend to put on fat as they age – this is because the body slowly loses muscle. It is unknown how much lost muscle is attributable to the ageing process itself or to decreased activity levels. Strength and resistance training can reduce or prevent the decline in muscle mass that is generally observed with ageing. If you are over 40 years, have a pre-existing medical condition or haven't exercised in some time, see your doctor before embarking on any new fitness program.

Hormonal disorders

Hormones help to regulate the metabolism. Some of the more common hormonal disorders are concerned with the thyroid. This gland secretes hormones to regulate many metabolic processes, including energy expenditure (the rate at which calories are burned). Disorders include:

- **Hypothyroidism** – or under active thyroid. The metabolism slows because the thyroid gland doesn't release enough hormones. A common cause is the autoimmune condition Hashimoto's disease. Some of the symptoms of hypothyroidism include unusual weight gain, lethargy, depression and constipation.
- **Hyperthyroidism** – or overactive thyroid. The gland releases greater quantities of hormones than necessary and speeds the metabolism. The most common cause of this condition is Graves' disease. Some of the symptoms of hyperthyroidism include increased appetite, weight loss, nervousness and diarrhoea.

Genetic disorders of metabolism

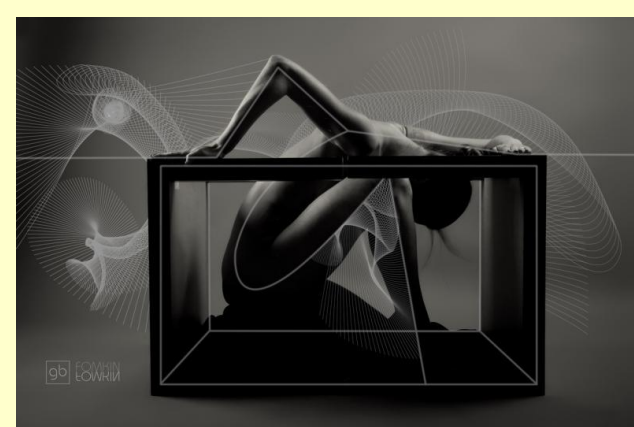
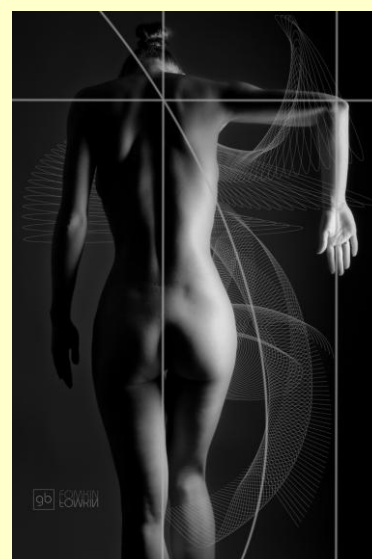
Sometimes a faulty gene affects part of the metabolic process and stops the body from using food components, such as carbohydrates, in the normal way. In most cases, these disorders can be managed under medical supervision, with strict attention to diet. Some inborn errors of metabolism include:

- **Fructose intolerance** – the inability to break down fructose, which is a type of simple sugar found in fruits, fruit juices, sugar (for example, cane sugar) and certain vegetables.
- **Galactosaemia** – the inability to convert the carbohydrate galactose into glucose. Galactose is not found in nature; it is produced when lactose is broken down by the digestive system into glucose and galactose. Sources of lactose include milk and milk products, such as yoghurt and cheese.
- **Phenylketonuria (PKU)** – the inability to convert the amino acid phenylalanine into tyrosine. High levels of phenylalanine in the blood can cause brain damage. High protein foods must be avoided.

Things to remember:

- Metabolism refers to the countless chemical processes going on continuously inside the body that allow life and normal functioning.
- The amount of calories your body burns at any given time is regulated by metabolism.

The metabolic rate is influenced by many factors, including age, gender, muscle-to-fat ratio, amount of physical activity and hormone function.



Απομυθοποιώντας τον μεταβολισμό!

Όταν μιλάμε για το μεταβολισμό του ατόμου, αναφερόμαστε στις αμέτρητες και συνεχείς χημικές διαδικασίες, εντός του ανθρώπινου σώματος, που σκοπό έχουν να προσφέρουν ενέργεια για τις βασικές λειτουργίες και δραστηριότητες, επιτρέποντας το άτομο να ζει και να λειτουργεί φυσιολογικά. Αυτές οι διαδικασίες χρειάζονται ενέργεια από την τροφή. Ο αριθμός των θερμίδων που καίγονται στο σώμα σας σε οποιαδήποτε στιγμή ελέγχετε από το μεταβολισμό σας. Ο μεταβολικός ρυθμός είναι ο ρυθμός της ενεργειακής παραγωγής και δαπάνης σε οποιαδήποτε στιγμή.

Δύο λειτουργίες του μεταβολισμού:

Οι δύο συμπληρωματικές λειτουργίες του μεταβολισμού είναι:

- **Καταβολισμός** – η διάσπαση των στοιχείων των τροφών (όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, και τα λίπη) σε πιο απλή μορφή, που μπορούν στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν για την παραγωγή ενέργειας. Αυτή η άμεση μορφή ενέργειας μπορεί να μετατραπεί σε θερμότητα ή να καεί από τα κύτταρα (κυτταρική αναπνοή).
- **Αναβολισμός** – η ενέργεια αποθηκεύεται στα λιποκύτταρα ή χρησιμοποιείται για να κατασκευάσει ή να αναπληρώσει κύτταρα του σώματος.

Ο μεταβολισμός κυβερνάται από ορμόνες (χημικά μηνύματα που εκκρίνονται από το ενδοκρινολογικό σύστημα) και από το νευρικό σύστημα. Ο ρυθμός καταβολισμού και αναβολισμού ελέγχεται προσεκτικά ούτως ώστε να παραμένουν σε ισορροπία. Ο μεταβολισμός όμως μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες που συμπεριλαμβάνουν τις γενετικές διαταραχές και τα ορμονικά προβλήματα.

Μεταβολικός ρυθμός (ή ολική ενεργειακή δαπάνη):

Ο μεταβολικός ρυθμός του σώματος χωρίζεται σε τρεις καταστάσεις:

- **Βασικός μεταβολικός ρυθμός** – είναι ο αριθμός των θερμίδων που καίγονται σε απόλυτη ξεκούραση και αποτελεί το 50 – 70 % των ενεργειακών αναγκών.
- **Ενεργειακή δαπάνη σε δραστηριότητες** – είναι ο αριθμός των θερμίδων που καίγονται κατά τη διάρκεια των κινήσεων και δραστηριοτήτων του σώματος. Αποτελεί τουλάχιστο το 20% των ενεργειακών μας αναγκών.
- **Ενεργειακή δαπάνη που συνδέεται με το φαγητό** – αποτελεί το 5 – 10 % των ενεργειακών αναγκών του σώματος.

Οι πρώτες δύο καταστάσεις είναι ανάλογες με το σωματικό βάρος. Ένα άτομο με ψηλό σωματικό βάρος θα έχει και ψηλότερο βασικό μεταβολισμό λόγω του μεγαλύτερου αριθμού μυών που χρειάζονται για τη μετακίνηση του μεγαλύτερου σώματος. Το αντίθετο ισχύει για τα πιο ελαφρά άτομα.



Παράγοντες που επηρεάζουν το Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMP):

Ο BMP ενός ατόμου επηρεάζεται από αρκετούς παράγοντες που δουλεύουν σε συνδυασμό, και συμπεριλαμβάνουν:

- **Μέγεθος σώματος** – τα μεγαλύτερα σώματα έχουν περισσότερα μεταβολικά κύτταρα και ψηλότερο BMP.
- **Ηλικία** – ο μεταβολισμός γίνεται πιο αργός με την ηλικία λόγω της μείωσης των μυών, αλλά και λόγω των ορμονικών και νευρολογικών αλλαγών.
- **Ανάπτυξη** – τα βρέφη και τα παιδιά χρειάζονται περισσότερη ενέργεια ανά μονάδα σωματικού βάρους λόγω της ανάπτυξης τους και της ανάγκης σταθερότητας της σωματικής θερμοκρασίας.
- **Φύλο** – σε γενικές γραμμές, οι άνδρες έχουν ψηλότερο μεταβολικό ρυθμό από τις γυναίκες λόγω του μεγαλύτερου τους μεγέθους και της χαμηλότερης ποσότητας σωματικού λίπους.
- **Γενετική προδιάθεση** – ο μεταβολικός ρυθμός μπορεί να έχει προκαθοριστεί και από τα γονίδια.
- **Ποσοστό μυϊκών ιστών** – οι μύες καίνε τις θερμίδες αχόρταγα.
- **Ποσοστό σωματικού λίπους** – τα λιποκύτταρα είναι ληθαργικά και δεν καίνε σχεδόν καθόλου θερμίδες αφού δε χρειάζονται πολλές θερμίδες για να συντηρηθούν.

- **Ορμονικός και νευρικός έλεγχος** – ο BMP ελέγχεται από το νευρικό και το ορμονικό σύστημα. Ορμονικές διαταραχές επηρεάζουν τον ρυθμό του μεταβολισμού.
- **Διατροφικές ελλείψεις** – για παράδειγμα, η διατροφή χαμηλή σε ιώδιο ελαττώνει τη λειτουργία του θυρεοειδούς που με τη σειρά του ελαττώνει το μεταβολικό ρυθμό.
- **Θερμοκρασία περιβάλλοντος** – αν η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή ή πολύ ψηλή το σώμα θα πρέπει να δουλέψει πιο σκληρά για να συντηρήσει τη θερμοκρασία του σώματος εντός φυσιολογικών πλαισίων, και έτσι ψηλώνει ο μεταβολικός ρυθμός.
- **Μόλυνση ή ασθένεια** – ο BMP αυξάνεται γιατί το σώμα πρέπει να δουλέψει πιο σκληρά για να αναπλάσει ιστούς και να δημιουργήσει ανοσοποιητική αντίδραση.

Στερητικές δίαιτες, λιμοκτονία ή νηστεία – η κατανάλωση πολύ μικρού αριθμού θερμίδων ενθαρρύνει το σώμα να ελαττώσει το μεταβολικό ρυθμό για να διατηρήσει ενέργεια. Ο BMP μπορεί να πέσει και μέχρι 15%. Οι αυτοφυείς ενέργειες επίσης ελαττώνονται και αυτό κατά συνέπεια μειώνει το μεταβολισμό κατά ακόμη 15%. Οι μύες επίσης διασπώνται που σημαίνει ακόμη πιο χαμηλός μεταβολισμός.

Ποσοστό άσκησης – όταν οι μύες εργάζονται χρειάζονται πολλή ενέργεια. Η μεθοδική άσκηση «διδάσκει» το σώμα να καίει περισσότερες θερμίδες και σε πιο γρήγορο ρυθμό.

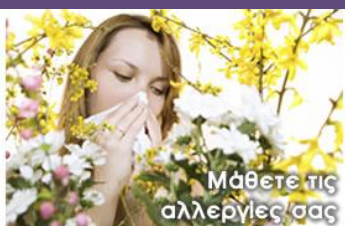
Ουσίες – μερικές ουσίες, όπως η καφεΐνη και η νικοτίνη, ψηλώνουν το μεταβολισμό.



METABOLISM



Υπηρεσίες

Μάθετε τις
αλλεργίες σας

Εξετάσεις



Θέματα υγείας



Τροφική Δυσανεξία



Check-up



30 χρόνια Συνέπειας, Υπευθυνότητας και επιστημονικής Αξιοπιστίας!

Το Εργαστήριο μας, πάντοτε ανανεωμένο σε τεχνολογικό εξοπλισμό και επιστημονικές μεθόδους και με την εμπειρία των 30 χρόνων λειτουργίας του, έχει ως σταθερό και πάγιο στόχο, την παροχή αξιόπιστων υπηρεσιών σε ένα φιλικό και ανθρώπινο περιβάλλον.

Στο Εργαστήριο διενεργούνται παντός είδους Αιματολογικές, Βιοχημικές, Μικροβιολογικές, Παρασιτολογικές, Ανοσοβιολογικές και Ορμονικές εξετάσεις, καθώς επίσης και σειρά άλλων ειδικών εξετάσεων για την Τροφική Δυσανεξία, Αλλεργίες, Καρκινικούς Δείκτες, Ναρκωτικές ουσίες κλπ.

Επικοινωνήστε μαζί μας

Διεύθυνση: Θεμιστοκλή Δέρβη 20,
2ος Όροφος, Γραφείο 203, 1066,
Λευκωσία, Κύπρος

Τηλ: (+357) 22 67 30 55 ,

(+357) 99 63 96 55

Φαξ: (+357) 22 67 57 50

Email: chemlab@cytanet.com.cy

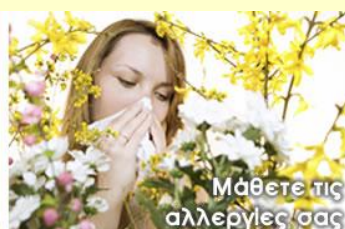
T.Θ.: 25738, 1311 Λευκωσία -
ΚΥΠΡΟΣ



Σώτος Σ. Μανναρίδης
Διευθυντής



Υπηρεσίες

Μάθετε τις
αλλεργίες σας

Εξετάσεις



Θέματα υγείας



Τροφική Δυσανεξία



Check-up

L.K.Biosearch Prod. Ltd.
τηλ: 22760071, 22760951
φαξ: 22760326



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**ΒΡΕΣ ΞΑΝΑ
ΤΟΝ ΚΑΛΙΓΡΑΜΜΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ**



**LIPOTROPIC
FACTORS** **SOLGAR**



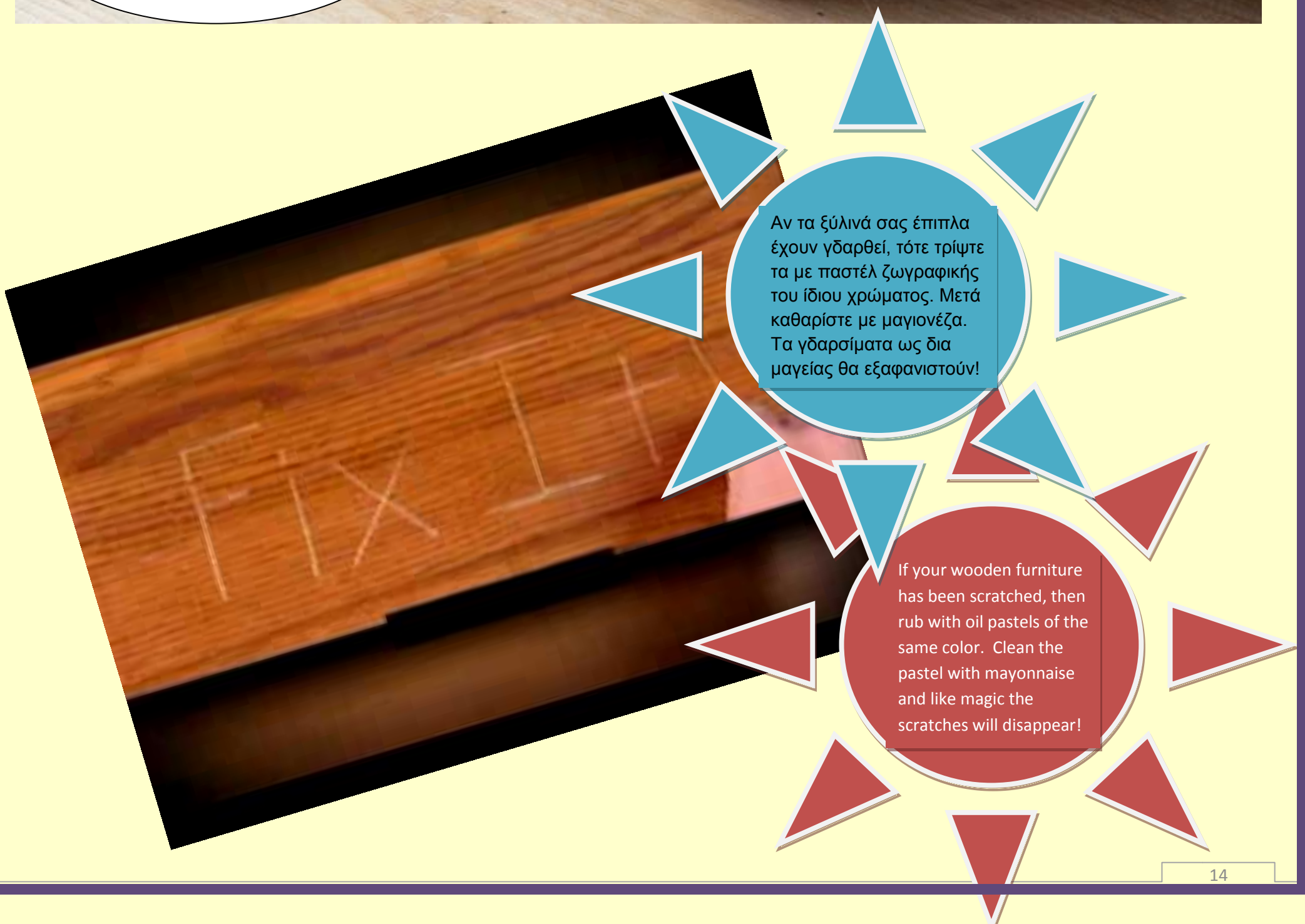
Learning time:

Ώρα μάθησης:



In order to avoid the garlic smell on your hands, try rubbing your fingers with the bottom part of a stainless steel spoon, under running water. Then wash your hands with soap. The metal neutralizes the smell of garlic!

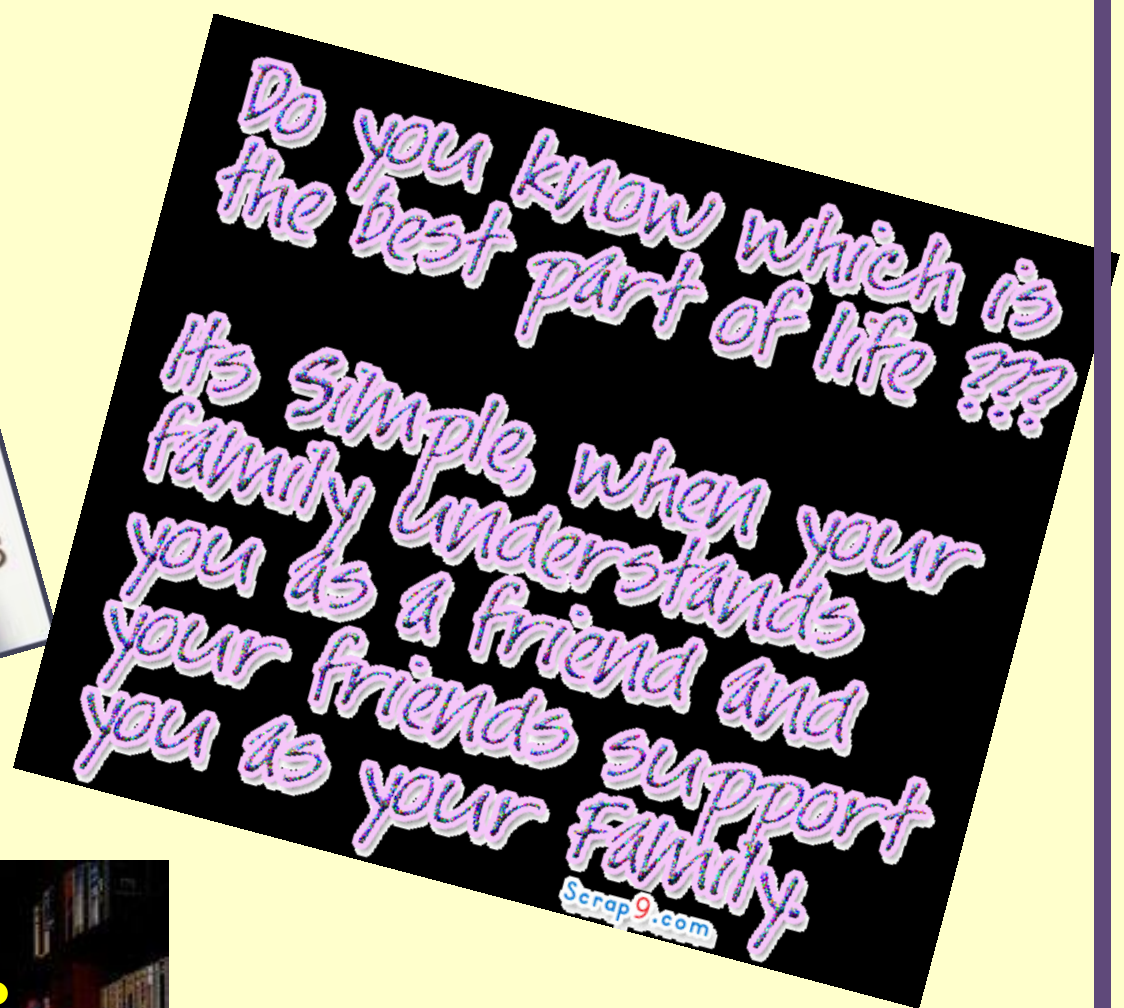
Για να μη μυρίζουν τα χέρια σας σκόρδο, τρίψτε τα δάκτυλά σας με το κάτω μέρος ενός κουταλιού από ανοξείδωτο ατσάλι (stainless steel) κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό. Μετά πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι. Το μέταλλο εξουδετερώνει τη μυρωδιά του σκόρδου!



Αν τα ξύλινά σας έπιπλα έχουν γδαρθεί, τότε τρίψτε τα με παστέλ ζωγραφικής του ίδιου χρώματος. Μετά καθαρίστε με μαγιονέζα. Τα γδαρσίματα ως δια μαγείας θα εξαφανιστούν!

If your wooden furniture has been scratched, then rub with oil pastels of the same color. Clean the pastel with mayonnaise and like magic the scratches will disappear!

Famous quotes:



**Πρόοδο ονομάζουμε την ικανότητα του
ανθρώπου να περιπλέκει την απλότητα.
Thor Heyerdahl, Fatu-Hiva**

Διάσημα γνωμικά:

Conquer your food addiction

In order to identify hunger, you must first understand what it is. This is not as easy as it seems. Many of you may never have let yourself experience true hunger, only a feeling of discomfort. Not knowing exactly what it was, you may have been eating past hunger for such a long time you can no longer differentiate between hunger and the feeling of anxiety, stress, boredom, or any number of other emotional or circumstantial stimuli. You haven't allowed yourself to go without eating for a long enough period of time to have felt true hunger; you may not have experienced it since childhood.

Each of us is born with an innate sense of hunger. When you were a baby and felt this sensation, you cried. Your mother or caregiver pacified you with a bottle or breast, and when you were no longer hungry, you pushed the food away. Before you could speak, you made yourself understood.

As a toddler beginning to eat baby food, you were still in control of your food consumption. Your mother might have thought you had to finish everything she served, but you had other ideas. You might have clenched your little baby teeth and not permitted one extra spoonful of anything to enter your mouth. She might have pushed your chubby little cheeks together trying to force you to open your mouth, but you would not. If she did manage to insert some food, you spit it out, sometimes on your bib, sometimes on mom. The message was clear. "No more food, Mommy."

As she persevered, you finally learned to please your mother by finishing everything on your plate. You may have been told that if you ate your vegetables, your reward would be dessert. You were bribed with a lollipop if you'd stop crying. You learned to eat all your food because it gave pleasure to others. It didn't seem to matter anymore whether you were hungry or not. You were taught to ignore your feelings of hunger and satiation just to please someone else. And you learned well.

Years later, you're still keeping a friend company by sharing a meal when you're not hungry, or accepting an alcoholic beverage just to be part of the crowd, or to please a hostess.

The dictionary describes hunger as "the painful sensation or state of weakness caused by need of food." Some people become irritable, shaky, or disoriented if they are not fed at their usual mealtime. Others experience hunger as feeling lightheaded, empty, low, headachy, or hollow. At times a growling stomach prompts an eating episode. Some eat when they get depressed. Others lose their appetite when they get depressed. External stimuli are abundant, as are emotional and physical ones, yet few of these are hunger, just some other strain on your nervous system.

Human beings have a built-in fight or flight mechanism that helps them to survive. When your ancestors roamed the earth and encountered a tiger that had leaped out of the bushes, they would mobilize themselves to either fight the tiger or flee from it. Years later, you still face the tigers. A death in the family, loss of a job, or an illness may certainly have the bite of a tiger. Your pulse quickens, your mouth feels dry, your palms sweat and you revert to old behavior and try to quell the anxiety by putting something into your mouth. You also may be reacting to the fluctuations of daily life - a waiter being inept, traffic inching along, a line at the bank - that cause you to eat a box of cookies or ask for a second helping of food. You might be misidentifying a minor travail as a tiger when it is only a baby cub.

Have you had the experience of thinking you were hungry at noontime only to become absorbed in a project or in a book, and have several hours pass before you think about food again? True hunger cannot wait a few hours. It demands to be fed. You were not hungry at noon but were responding to a time of day stimulus, another reason you've given yourself to eat. If you distract yourself with some other activity, the urge usually passes within a few minutes. Try to differentiate between your hungers and your urges.

Food need not fill you up in order for you to feel satisfied. A few bites of foods you don't usually eat can be very satisfying while baskets of bread, mugs of coffee, or liter bottles of diet soda might leave you feeling hungry and unsatisfied.

It is not okay to eat when you are physically or emotionally uncomfortable. Eat when you're hungry. Stop eating when you are no longer hungry, not when you are full or there is nothing remaining on your plate. As your clothes get looser, you'll start to enjoy leaving food on your plate. It is a process that takes time to achieve. Once your body gets to a certain level of better health, you begin to feel the difference between true hunger and just eating due to desire, appetite, or withdrawal symptoms. Your body is healthier at this stage and you won't experience the withdrawal symptoms such as weakness, headaches, lightheadedness, etc., that most people associate with hunger.

Remember:

- Volume of non-nutritious food merely stuffs and bloats but does not satisfy real hunger.
- Variety and texture along with nutrition satiates hunger.

The one point I want to emphasize is that it does not require any precise measuring of calories or specific diet to maintain a thin, muscular weight. It only requires that you eat healthy food and that the hunger drive be real!

Having said all this, I leave you with this wish:

"Long life to you, good health to you and your household and good health to all that is yours!"

Υπερβολικό βάρος; Γιατί;

- **Ταύτιση:** Ένα άτομο μπορεί να ταυτίζει ασυνείδητα τον εαυτό του με κάποιο ισχυρό πρόσωπο στο περιβάλλον του της παιδικής ηλικίας το οποίο θαύμαζε και αισθανόταν σαν ισχυρό. Γενικά, κάποιο πρόσωπο στο οποίο θέλει να μοιάζει όσο το δυνατόν περισσότερο. Αν το πρόσωπο αυτό ήταν υπέρβαρο, το παιδικό ασυνείδητο του ατόμου μπορεί να έχει ταυτίσει την εξωτερική εμφάνιση αυτού του προσώπου με τις άλλες ιδιότητές του όπως αυτές φάνταζαν στην παιδική του αντίληψη. Το πρόσωπο αυτό ανήκει συνήθως, αλλά όχι αναγκαστικά, στο άμεσο περιβάλλον του. Δηλαδή, μητέρα, πατέρα, μεγαλύτερος αδελφός ή αδελφή κτλ. Δεν έχει σημασία αν συνειδητά το άτομο ισχυρίζεται ότι δεν θα ήθελε ποτέ να μοιάσει σ' αυτό το πρόσωπο, η ανάγκη ταύτισης είναι ασυνείδητη.

- **Απόρριψη:** Συναισθήματα απόρριψης από σημαντικούς άλλους ανθρώπους, μπορεί να προκαλέσουν παλινδρόμηση στη παιδική ηλικία και αναζήτηση εκείνων των άμεσων συναισθημάτων ασφάλειας, αποδοχής κι ευδαιμονίας που παράγονταν τότε από την κατανάλωση τροφής. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να είναι τα συναισθήματα του βρέφους κατά το θηλασμό, ή τα όμορφα συναισθήματα όταν η μαμά, ο μπαμπάς ή κάποιος άλλος στο περιβάλλον μας, μας έδινε κάτι ωραίο και εύγευστο να φάμε σαν ένδειξη ότι κάναμε κάτι καλά ή ότι είμαστε καλά παιδιά, σαν ένδειξη δηλαδή ότι είμαστε αγαπητοί και αποδεκτοί.

- **Ματαίωση:** Δηλαδή το συναίσθημα ενόχλησης, θυμού, εχθρότητας, απογοήτευσης και σύγχυσης, το αίσθημα κενού που αισθάνεται κανείς όταν οι προσπάθειές του για να φθάσει σ' ένα σκοπό ματαιώνονται, εμποδίζονται ή εξουδετερώνονται από κάτι. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να αποτελεί μια μόνιμη κατάσταση για ορισμένους ανθρώπους λόγω συνθηκών ή λόγω ορισμένων εσωτερικών προβλημάτων. Η ματαίωση μπορεί να ακινητοποιήσει ένα άτομο σε σημείο που ο μόνος τρόπος για λίγη ανακούφιση, για να αισθανθεί λίγο «ωραία», είναι το φαγητό. Αν αυτό συμβαίνει σπάνια δεν αποτελεί πρόβλημα, αν όμως η ματαίωση είναι μόνιμη κατάσταση στη ζωή του ατόμου, το άτομο μπορεί να στραφεί στη πολυφαγία σαν μόνιμη λύση.

- **Ασφάλεια:** Όπως αναφέρουμε και παραπάνω ένα από τα συναισθήματα που παράγονται στο βρέφος από το θηλασμό και αργότερα στο παιδί από την κατανάλωση τροφής, είναι το βασικό αίσθημα της ασφάλειας. Άτομα λοιπόν που αισθάνονται ανασφαλή, μπορεί να καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες τροφής για να μπορέσουν να ξανα-αισθανθούν αυτό το αίσθημα ασφάλειας που αισθάνονταν όταν ήτανε παιδιά και το οποίο συνδεόταν άμεσα με την τροφή. Δηλαδή, παλινδρόμηση και σ' αυτή τη περίπτωση σ' ένα είδος παιδισμού που περιέχει βασικά αισθήματα ασφάλειας και ευδαιμονίας.

- **Ασφάλεια:** Όπως αναφέρουμε και παραπάνω ένα από τα συναισθήματα που παράγονται στο βρέφος από το θηλασμό και αργότερα στο παιδί από την κατανάλωση τροφής, είναι το βασικό αίσθημα της ασφάλειας. Άτομα λοιπόν που αισθάνονται ανασφαλή, μπορεί να καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες τροφής για να μπορέσουν να ξανα-αισθανθούν αυτό το αίσθημα ασφάλειας που αισθάνονταν όταν ήτανε παιδιά και το οποίο συνδεόταν άμεσα με την τροφή. Δηλαδή, παλινδρόμηση και σ' αυτή τη περίπτωση σ' ένα είδος παιδισμού που περιέχει βασικά αισθήματα ασφάλειας και ευδαιμονίας.

- **Αυτο-τιμωρία:** Αν και σε ορισμένες κοινωνίες και πολιτιστικές παραδόσεις το πάχος εξακολουθεί να θεωρείται «ωραίο», στον δυτικό ή δυτικοποιημένο κόσμο που ζούμε το πάχος θεωρείται γενικά ως άσχημο και ανεπιθύμητο (υπάρχουν βέβαια και εξαιρέσεις σ' αυτόν τον κανόνα). Αν λοιπόν το άτομο έχει κάποια ασυνείδητη, ψυχολογική ανάγκη αυτο-τιμωρίας, το πάχος μπορεί να επιλεγεί ασυνείδητα για να ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη.

- **Επιθυμία ή ανάγκη να τιμωρήσουμε άλλους:** Για παράδειγμα, στη σύζυγο ή στον σύζυγο δεν αρέσουν οι χοντροί ή οι χοντρές, για ορισμένους λόγους το έτερο ήμισυ επιθυμεί ή αισθάνεται την ανάγκη να τιμωρήσει το σύζυγο ή τη σύζυγο, μια αποτελεσματική τιμωρία είναι να γίνει χοντρή ή χοντρός. Πρέπει να τονίσουμε ότι αυτή η επιθυμία ή ανάγκη είναι συνήθως ασυνείδητη, δηλαδή το άτομο δεν έχει ιδέα γιατί το κάνει αυτό. Αυτό το φαινόμενο συνήθως παρατηρείται σε γυναίκες που έχουν υπερβολικά αυταρχικούς και απαιτητικούς συζύγους και σε γυναίκες και άντρες που τους απτά ο σύζυγος ή η σύζυγος.

- **Αποφυγή του σεξ:** Το ασυνείδητο μπορεί να μας διατηρεί χοντρούς ή χοντρές έτσι ώστε να γινόμαστε ανεπιθύμητοι σεξουαλικά στο άλλο φύλο και να μπορούμε να αποφεύγουμε σεξουαλικές επαφές. Η αποφυγή αυτή μπορεί να οφείλεται σε τραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας που είχαν κάποια σχέση με το σεξ. Μπορεί όμως ο φόβος του σεξ για μια γυναίκα να οφείλεται και σε φόβο της εγκυμοσύνης.

- **Αντικατάσταση της σεξουαλικής όρεξης με την όρεξη για τροφή:** Η έλλειψη σεξουαλικής ικανοποίησης δημιουργεί στρες και η κατανάλωση τροφής είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης του στρες λόγω των όμορφων συναισθημάτων και σωματικών αισθημάτων που προκαλεί. Για παράδειγμα, μια σύζυγος έχει υψηλή σεξουαλική ενέργεια την οποία ο σύζυγος αδυνατεί να ικανοποιήσει. Η ανικανοποίητη σεξουαλική της ενέργεια προκαλεί αφόρητο στρες στη σύζυγο η οποία όμως δεν θέλει να απατήσει τον σύζυγο, επειδή τον αγαπάει ή επειδή οι ηθικές της αρχές δεν της επιτρέπουν να πάει με άλλον άντρα. Μια εύκολη και αποτελεσματική λύση είναι η υπερβολική κατανάλωση τροφής μέσω της οποίας η σύζυγος βρίσκει κάποια ανακούφιση.

- **Ασυνείδητη επιθυμία εγκυμοσύνης:** Ισχύει για γυναίκες που κερδίζουν βάρος για να έχουν μια ψευδαίσθηση ότι είναι έγγειες. Η ανάγκη αυτή είναι φυσικά υποσυνείδητη, συνειδητά το άτομο δεν έχει ιδέα ότι αυτό συμβαίνει.

- **Φόβος να είναι κάποιος αδύνατος:** Μπορεί το άτομο, συνήθως σε τρυφερή ηλικία, να βίωσε το θάνατο κάποιου αγαπημένου του ατόμου, το οποίο πριν από το θάνατό του είχε γίνει υπερβολικά αδύνατο. Πιθανόν επειδή υπέφερε από κάποια ασθένεια όπως καρκίνος κ.λπ. Για το άτομο αυτό το αδύνατο σώμα μπορεί να ταυτίζεται με τον θάνατο.

- **Τάση να βλάψει κάποιος τον εαυτό του:** Κάτι κάπως παρόμοιο με το Φρουϊδικό «Ένστικτο Θανάτου», δηλαδή την ασυνείδητη ενόρμηση που οδηγεί στη διάλυση και το θάνατο λειτουργώντας αντίθετα από το ένστικτο της ζωής. Αν και αυτό μπορεί να ακούγεται ακραίο όσον αφορά ένα πρόβλημα όπως το πάχος, συμβαίνει αρκετά συχνά. Συμβαίνει συνήθως σε άτομα που κατά την παιδική τους ηλικία αφομοίωσαν από σημαντικά άτομα του άμεσου περιβάλλοντός τους μηνύματα όπως ότι δεν αξίζουν τίποτα, ότι είναι άχρηστοι και ότι πρέπει να τιμωρηθούν για τις αμαρτίες τους. Άτομα δηλαδή με βαθιές ενοχές και αισθήματα μίσους για τον ίδιο τους τον εαυτό. Το πάχος μπορεί να είναι ένας από τους τρόπους (σπάνια ο μοναδικός) με τον οποίο προσπαθούν ασυνείδητα να βλάψουν τον εαυτό τους.

- **Παγιωμένες αμετάβλητες ιδέες:** Συχνά, παιδικές εμπειρίες είναι δυνατόν να παγιώσουν ορισμένες ιδέες και αντιλήψεις στο ασυνείδητό μας και αυτές οι ιδέες να παραμείνουν αμετάβλητες για την υπόλοιπη ζωή μας, παρόλο που συνειδητά γνωρίζουμε ότι αυτές οι ιδέες ή αντιλήψεις είναι ανακριβείς, αυθαίρετες, λανθασμένες, ακόμα και παράλογες. Για παράδειγμα, μπορεί να ακούγαμε συχνά τους γονείς μας και άλλους να μας λένε «θα είσαι πάντα χοντρός γιατί όλοι οι αρσενικοί στο σόι μας ήταν πάντα χοντροί» ή «φάε για να μεγαλώσεις, το πάχος είναι δύναμη και υγεία» ή «είσαι ίδια με τη θεία σου, ότι και να κάνεις θα είσαι πάντα χοντρή σαν κι αυτή» κτλ.

Συχνά ακούμε για το ρόλο του νερού στην υγεία του ανθρωπίνου οργανισμού και το πόσο σημαντική είναι η πρόσληψη του στην απώλεια βάρους και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Από την άλλη αναρωτιόμαστε: «αφού δεν το έχω ανάγκη, γιατί να το πω;» ή «αφού πίνω τον καφέ δεν είναι αρκετό;». Τελικά πόσο απαραίτητο μας είναι το νερό;

Το νερό είναι πηγή ζωής αφού διασφαλίζει την υγεία του ατόμου διαμέσου της διατροφής. Η θρεπτική του αξία τεράστια, η θερμιδική του περιεκτικότητα μηδενική. Το νερό, που αντιπροσωπεύει το 50 - 60% του σωματικού βάρους ενός ανθρώπου, είναι ουσιώδες για τη ζωή, αφού μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στα όργανα και τους ιστούς που τις χρειάζονται. Είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, της πίεσης του αίματος, του πεπτικού συστήματος (πέψη, απορρόφηση και μεταβολισμός των τροφών) και της εγκεφαλικής λειτουργίας, αφού τα 3/4 του εγκεφάλου είναι νερό και βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Τέλος είναι χρήσιμο για την επιτυχημένη απώλεια βάρους και για την αποτελεσματική άσκηση.

Η καθημερινή και συνεχής πρόσληψη νερού είναι απολύτως απαραίτητη και ζωτικής σημασίας. Ο άνθρωπος μπορεί να επιβιώσει 70 μέρες χωρίς τροφή αλλά όχι πάνω από 15 μέρες χωρίς νερό. Για να υπάρχει σωστή ενυδάτωση του οργανισμού, ο μέσος άνθρωπος πρέπει να καταναλώνει 8-10 ποτήρια νερού την ημέρα. Η λήψη του πρέπει να αρχίζει από το πρωινό ξύπνημα, να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα και σε μικρές ποσότητες, σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Δεν πρέπει να

βασίζομαστε στην αίσθηση της δίψας, γιατί δεν είναι και τόσο σωστός δείκτης ενυδάτωσης.

Καθημερινά υπάρχει ανακατανομή των υγρών (νερού) του σώματος, ενώ η κατάσταση ισορροπίας που ονομάζεται ισοζύγιο νερού είναι δεδομένη για κάθε οργανισμό. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να διατηρούμε μια ισορροπία μεταξύ του νερού που αποβάλλουμε και του νερού που προσλαμβάνουμε κατά τη διάρκεια της μέρας, για να μην διαταράσσεται η βιοχημική λειτουργία του οργανισμού μας. Η μεγάλη απώλεια νερού από τον οργανισμό και η μη σωστή αποκατάσταση του ισοζυγίου νερού, ονομάζεται αφυδάτωση.

Τα αποτελέσματα της ελαφριάς αφυδάτωσης στον οργανισμό είναι:

- Μείωση το όγκου του αίματος
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Αύξηση του καρδιακού ρυθμού
- Μείωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας
- Μείωση του ενδοκυτταρικού υγρού
- Μείωση στα επίπεδα της ενέργειας και
- Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος

Οι μικρές απώλειες υγρών που δεν αναπληρώνονται, μπορεί να εμποδίσουν την απόδοση του οργανισμού και να καταρρεύσουν τις κανονικές σωματικές λειτουργίες, ενώ οι μεγάλες απώλειες μπορεί να προκαλέσουν θερμοπληξία ή και θάνατο.

There are all these theories about water and its consumption. How much water do we really need?

Every day we lose water through breathing, perspiration, urine and bowel movements. For the body to function properly, this water must be replenished. There are several approaches that attempt to approximate water needs for the average, healthy adult but they basically come to the same conclusion. These are:

- **Replacement approach.** The average urine output for adults is about 1.5 liters a day, and an additional liter is lost through breathing, sweating and bowel movements. So if we consume 2 liters of water we will typically replace the lost fluids.
- **Eight 8-ounce glasses of water a day.** This rule is easier and it is used as a general guideline.
- **Dietary recommendations.** The Institute of Medicine advises that men consume roughly 3 liters of *total* beverages a day and women consume 2.2 liters *total* beverages a day.

Even apart from the above approaches, if you drink enough fluid so that you rarely feel thirsty and produce 1.5 liters or more of colorless or slightly yellow urine a day, your fluid intake is probably adequate.



CHOCOLATE CHIP COOKIES

Ingredients:
½ cup granulated sugar
¼ cup packed brown sugar
¼ cup olive oil
1 tsp vanilla
1 egg white
1 cup all-purpose flour
½ tsp baking soda
¼ tsp salt
½ cup miniature semisweet chocolate chips

Per serving: calories: 75, protein: 1 gm, carbohydrates: 14 gm, fat: 2 gm.

This recipe uses half the fat and half the chips of ordinary recipes but you won't miss them!

Procedure:
Preheat oven to 190°C/ 375°F. Mix sugars, oil, vanilla and egg white in large bowl. Stir in flour, baking soda and salt. Stir in chocolate chips. Drop the dough, by rounded teaspoonfuls, about 2" apart onto an ungreased cookie sheet. Bake 8 – 10 minutes or until golden brown.

Makes: 30 cookies



ΜΠΙΣΚΟΤΑ με «ΜΠΙΣΚΟΤΑ» ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Υλικά:
½ φ ζάχαρη
¼ φ μαύρη ζάχαρη
¼ φ ελαιόλαδο
1 κ.γ βανίλια
1 ασπράδι
1 φ αλεύρι
½ κ.γ baking soda
¼ κ.γ αλάτι
½ φ μικρά σοκολατάκια «chocolate chips»

Τα μπισκότα αυτά έχουν το μισό λίπος από άλλα του είδους τους χωρίς όμως να στερούν σε απόλαυση!

Ανά μερίδα: θερμίδες: 75, πρωτεΐνη: 1 γ, υδατάνθρακες: 14 γ, λίπη: 2 γ.

Εκτέλεση:
Προθερμάνετε τον φούρνο στους 190°C/ 375°F. Ανακατέψτε τη ζάχαρη, το λάδι, η βανίλια και το αυγό σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε. Βάλτε σε λαδωμένο ταψί με κουτάλι σούπας και ψήστε για 8 – 10 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

Μερίδες: 30 μπισκότα

diatrofologos.com



youcandoit@diatrofologos.com

Εκδότης / Publisher: www.diatrofologos.com

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ: Η ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, Η ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ, Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΟΛΟΥΉ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΔΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ.

© Copyright 2011. www.diatrofologos.com. ALL RIGHTS RESERVED.