



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

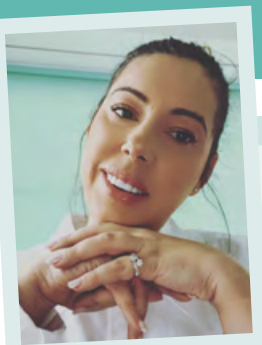
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Η ΑΙ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΗΝ ΠΙΟ
ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΧΩΡΑ
ΓΙΑ ΤΟ 2024**

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!!!

Είναι αδιαμφισβήτητο πως η πανδημία μας άφησε πολλά κουσούρια. Κατάθλιψη, φοβίες, απομόνωση και πολλά ακόμη που συνθέτουν τη μεγάλη λίστα της Covid περιόδου. Με πολύ μεγάλη συχνότητα πια, γιατροί και επιστήμονες ανακαλύπτουν νέα σύνδρομα και παθήσεις απόρροια της μετά Covid εποχής.

Και επειδή όπου σύνδρομο και χαρά εγώ σε ενημερώνω πρώτη και με αφορμή τη National Popcorn Day σήμερα θα σου μιλήσω για το PopCORN σύνδρομο του Εγκεφάλου.

Τι είναι; **Η συνεχής διέγερση από τα social media κάνει τον εγκέφαλό μας να συνηθίζει να «σκάει» και να λαμβάνει με γρήγορο ρυθμό τη ροή πληροφοριών που βρίσκουμε στο διαδίκτυο.** Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο γινόμαστε όλο και λιγότερο ικανοί να χειριζόμαστε τον πιο αργό ρυθμό της πραγματικής ζωής. Αυτή η κατάσταση είναι γνωστή ως «εγκέφαλος ποπ κορν».

Ο εγκέφαλος ποπ κορν είναι το πραγματικό βιολογικό αποτέλεσμα αυτού που συμβαίνει στον εγκέφαλό μας όταν περνάμε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο. Το κύκλωμα του εγκεφάλου μας αρχίζει να «σκάει» από την υπερδιέγερση από αυτές τις ταχύρυθμες πληροφορίες. Και με τον καιρό, συνηθίζουμε στη συνεχή ροή πληροφοριών, καθιστώντας μας πιο δύσκολο να αποσυνδεθούμε από τις συσκευές, να επιβραδύνουμε τις σκέψεις μας και να ζούμε εντελώς εκτός σύνδεσης όπου τα πράγματα κινούνται με πολύ διαφορετικό ρυθμό.

Το σύνδρομο του PopCORN εγκεφάλου έχει επίσης ορισμένες επιπτώσεις στην υγεία. Βραχυπρόθεσμα, μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή μας, την προσοχή και την ποιότητα του ύπνου. Μακροπρόθεσμα, το να ξοδεύουμε πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο μπορεί να αλλάξει την ικανότητα του εγκεφάλου μας να ρυθμίζει τα συναισθήματα και να διαχειρίζεται το στρες, τα οποία και τα δύο μπορούν να έχουν βαθύ αντίκτυπο στην ανθεκτικότητά μας!

Είναι αποδεδειγμένο πως όλοι ξοδεύουμε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από πριν, και πολλοί από εμάς καταναλώνουμε δυσανάλογα τις ειδήσεις. Όπως τα περισσότερα πράγματα, τα νέα είναι εξαιρετικά όταν χρησιμοποιούνται με μέτρο για να μας κρατούν ενήμερους και ενημερωμένους. Αλλά σε στρεσογόνες περιόδους, η γραμμή μεταξύ χρήσης και κατάχρησης των ειδήσεων μπορεί να γίνει θολή και εδώ είναι που πρέπει να επέμβουμε καθώς ο εγκέφαλός μας είναι βιολογικά καλωδιωμένος για να ανιχνεύει το περιβάλλον μας για κίνδυνο κατά τη διάρκεια του στρες. Οπότε όταν μένουμε κολλημένοι στο σπίτι, η σάρωση πραγματοποιείται μέσω της κατανάλωσης ειδήσεων. Αλλά η υπερκατανάλωση των ειδήσεων μπορεί να μας φθείρει και να επηρεάσει την πολύτιμη ανθεκτικότητά μας.

Tip of the Day: Το κλειδί είναι να καταλάβουμε πώς μπορούμε να είμαστε ενημερωμένοι πολίτες, διατηρώντας παράλληλα ανέπαφα τη λογική, την ηρεμία και την ελπίδα μας. Η σωστή χρήση των μέσων ενημέρωσης μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε αυτή την ισορροπία και να αποφεύγουμε τις υπερβολές.

Το να πέσουμε στην τρύπα του κουνελιού και να υπερκαταναλώνουμε τις ειδήσεις είναι τόσο εύκολο, ειδικά τώρα που η επικαιρότητα οργιάζει, αλλά μπορεί να εξαντλήσει τα εσωτερικά μας αποθέματα και την ψυχική μας υγεία. Θέτοντας ρεαλιστικά χρονικά όρια, δημιουργώντας έναν υγιή φυσικό και εικονικό χώρο, μπορούμε σταδιακά να εκπαιδεύσουμε τους εαυτούς μας να γίνουμε πιο προσεκτικοί και σχολαστικοί στον τρόπο που "καταναλώνουμε" τα νέα.

Εσένα πόσο popcorn είναι ο εγκέφαλός σου; Εμένα τόσο πολύ που μάλλον έχω αρχίσει να βγαίνω και σε γεύσεις...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

10 facts για τα pop corn και διαφορετικοί τρόποι να τα δοκιμάσεις

Το ποπ κορν είναι από τα αγαπημένα μας σνακ.

Οι περισσότεροι τα έχουμε συνδέσει με ταινίες, σινεμά και την κλασική μυρωδιά βουτύρου. Τι ξέρουμε όμως για αυτό το υπέροχο σνακ;

Εδώ είναι 10 fun facts για το ποπ κορν που σίγουρα δεν ήξερες!

- 1 Το ποπ κορν είναι πάνω από 5000 ετών! Στο Περού έχουν βρεθεί αγγεία που προορίζονταν για την ετοιμασία ποπ κορν.
- 2 Η πρώτη ευρείας χρήσης μηχανή ποπ κορν εφευρέθηκε το 1885.
- 3 Κατά τη διάρκεια της έλλειψης ζάχαρης στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, οι Αμερικάνοι κατανάλωσαν 3 φορές περισσότερα ποπ κορν.
- 4 Το 1949 τα σινεμά απαγόρευσαν τα ποπ κορν γιατί δημιουργούσαν πολύ θόρυβο και σκουπίδια στις αίθουσες.
- 5 Στην Αμερική γιορτάζουν την Ημέρα Ποπ-Κορν στις 19 Γενάρη.
- 6 Ένας σπόρος ποπ κορν μπορεί να πεταχτεί μέχρι και 1 μέτρο όταν σκάει.
- 7 Τα σπόρια του καλαμποκιού "σκάνε" γιατί περιέχουν περίπου μία σταγόνα νερό που όταν ζεσταίνεται γίνεται ατμός και κάνει τον σπόρο να σκάσει!
- 8 Τη σύγχρονη εποχή οι κινηματογράφοι έχουν περισσότερα έσοδα από τα ποπ κορν παρά από τα εισιτήρια για ταινίες.
- 9 Σε σχέση με άλλα σνακς έχουν λίγες θερμίδες και καθόλου γλουτένη.
- 10 Η τέλεια θερμοκρασία για να φτιάξεις ποπ κορν είναι οι 200°C.



Διαφορετικοί τρόποι να φας ποπ κορν!



ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΠΟΠ ΚΟΡΝ

Για τα ποπ κορν με καραμέλα χρειαζόμαστε: 200 γρ. ζάχαρη, 100 γρ. νερό, 30 γρ. βούτυρο, 2-3 πρέζες ανθό αλατιού. Βάζουμε τη ζάχαρη με το νερό σε μία κατσαρόλα, σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και αφήνουμε να πάρει βράση, ανακινώντας πού και πού την κατσαρόλα από το χερούλι. Μόλις αρχίσει να παίρνει ξανθό σκούρο χρώμα καραμέλας, ρίχνουμε το βούτυρο κι ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τον ανθό αλατιού. Περιχύνουμε τα ποπ κορν στα γρήγορα και αμέσως ανακατεύουμε με δυο σπάτουλες ώστε να ντυθούν όλα με καραμέλα. Τα αδειάζουμε γρήγορα σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολητικό χαρτί και τα απλώνουμε να κρυώσουν τελείως. Μόλις κρυώσουν καλά, τα σπάμε να ξεχωρίσουν μεταξύ τους και τα σερβίρουμε.



ΠΟΠ ΚΟΡΝ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ

Αφού φτιάξουμε τα ποπ κορν, βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και 1/2 κ.γ. κύμινο, 1/2 κ.γ. τσίλι, 1/2 κ.γ. σκόρδο σκόνη, 1/2 κ.γ. αλάτι, 2 κ.σ. σάλτσα μπάρμπεκιου. Ανακατεύουμε και περιχύνουμε τα pop corn. Τα απλώνουμε σε ένα ταψί να στεγνώσουν. Μέχρι να κρυώσουν καλά τα ανακατεύουμε κάθε τόσο.



ΠΟΠ ΚΟΡΝ ΠΙΤΣΑ

Ετοιμάζουμε τα ποπ κορν. Λιώνουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε με 1/2 κούπα σπόρους αποφλοιωμένου καλαμποκιού, 1/3 της κούπας βούτυρο, 1/2 της κούπας λάδι, 1/4 της κούπας παρμεζάνα τριμμένη, 1/2 κ.γ. ρίγανη τριμμένη, 1/2 κ.γ. βασιλικό τριμμένο, 1/4 κ.γ. αλάτι. Μεταφέρουμε τα ποπ κορν σε ένα μπολ ή ένα ταψί και ρίχνουμε το μίγμα με τα μπαχαρικά. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να κρυώσουν.

Καλή απόλαυση!



«Ας Μαγειρέψουμε» τέσσερις νέες συνταγές ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ!

Η αγαπημένη σειρά «Ας Μαγειρέψουμε» ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ εμπλουτίστηκε με 4 νέες συνταγές, που φέρνουν στο καθημερινό μας τραπέζι το ελληνικό φαγητό, όπως το έχουμε αγαπήσει και ακόμα καλύτερο!

Πατάτες γιαχνί: η πιο νόστιμη «μαμαδιστική» συνταγή στα καλύτερα της! Απολαύστε τις με φέτα για το απόλυτο comfort food ή και ως βάση για δημιουργία ευφάνταστων και απολαυστικών πιάτων.

Φασόλια γίγαντες από την Καστοριά: η απόλυτη, θρεπτική επιλογή για τις κρύες μέρες του χειμώνα, και όχι μόνο! Χωρίς μούλιασμα, ιδανικά τόσο για σούπα, όσο και για τον φούρνο, θα μας δώσουν ένα πιάτο αυθεντικής γεύσης γεμάτο Ελλάδα!

Μπριάμ με μπάμιες: μια συνταγή εμπνεόμενη από την κρητική κουζίνα, γνωστή και ως “σοφεγάδα” ή “συμπεθεριό”! Ένα διαφορετικό μπριάμ, με μπάμιες και φασολάκια να προστίθενται στην κλασική συνταγή του μπριάμ, ικανοποιώντας και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους!

Ρεβίθια με μελιτζάνες: τα αγαπημένα μας ρεβίθια βρήκαν το πιο νόστιμο ταίρι τους! Σε έναν πρωτότυπο συνδυασμό, τα πλούσια σε πρωτεΐνες όσπρια συνδυάζονται με τις μελιτζάνες, και μαζί με καρότο, ντομάτα, κρεμμύδι και μαϊντανό απογειώνουν τη γεύση, τη θρεπτικότητα και τη νοστιμιά! Και το πιο σημαντικό: δεν χρειάζονται καθόλου χρόνο για μούλιασμα!

Η σειρά «Ας Μαγειρέψουμε» ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ αποτελείται πλέον από 17 διαφορετικές ελληνικές συνταγές, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα να έχουμε στην κατάψυξή μας, κάθε μέρα, έτοιμα κομμένα λαχανικά και όσπρια, στις ιδανικές αναλογίες. Έτσι, μπορούμε να απολαμβάνουμε περισσότερα, μαγειρεύοντας σε λιγότερο χρόνο, χωρίς προετοιμασία και με μεγάλη ευκολία!



Ας μαγειρέψουμε...



Ήξερες ότι...

Υπάρχουν καρότα σε διάφορα χρώματα

Μπορεί να καταναλώνουμε κυρίως τα πορτοκαλί καρότα αλλά υπάρχουν καρότα και σε άλλα χρώματα, όπως μοβ, κίτρινο, κόκκινο και λευκό. Μάλιστα τα πρώτα καρότα ήταν μοβ και καλλιεργήθηκαν Αφγανιστάν. Η σύγχρονη ποικιλία καλλιεργήθηκε στα τέλη του 16ου αιώνα από Ολλανδούς παραγωγούς. Πήραν μεταλλαγμένα στελέχη του μοβ καρότου και σταδιακά δημιούργησαν την πορτοκαλί εκδοχή των καρότων που όλοι γνωρίζουμε.



Η ΑΙ αποκαλύπτει την πιο δημοφιλή ευρωπαϊκή χώρα για το 2024

Η τεχνητή νοημοσύνη είναι ικανή να προβλέψει τους πιο δημοφιλείς προορισμούς της Ευρώπης για το 2024. Ποια χώρα λένε να βρίσκεται στην κορυφή;



Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν βιωματικές δραστηριότητες για τα ταξίδια τους. Πλέον το ενδιαφέρον εστιάζεται σε μεγάλο βαθμό στη φύση και στις εμπειρίες.

Η Mabrian - που αναλύει και προβλέπει τις τουριστικές τάσεις - χρησιμοποίησε την τεχνητή νοημοσύνη για να... εντοπίσει τα πιο δημοφιλή μέρη στον κόσμο, μέσα από την ανάλυση συνομιλιών για ταξίδια στα social media μεταξύ Ιανουαρίου και Οκτωβρίου 2023.

Ειδικότερα, αναλύθηκαν περισσότερες από 380 εκατομμύρια αναφορές στον τουρισμό προκειμένου να γίνουν σαφή τα κίνητρα των ανθρώπων για ταξίδια.





Η επιλογή των προορισμών

Με σκοπό να ανακαλύψει ποιοι προορισμοί είναι πιθανό να βρίσκονται ψηλά στις τάσεις το 2024, η Mabrian εξέτασε ποιοι προορισμοί έχουν τη μεγαλύτερη ζήτηση για βιωματικές δραστηριότητες. Ακόμη, ανέλυσε την προσβασιμότητα των προορισμών αναφορικά με τα αεροπορικά ταξίδια.

Η πιο δημοφιλής ευρωπαϊκή χώρα

Στην κορυφή βρίσκεται η Ιταλία. Ο ιταλικός προορισμός που κέρδισε το μεγαλύτερο ενδιαφέρον είναι το Πιεμόντε, γιατί συνδυάζει φύση, πολιτισμό και γαστρονομία. Αναφορικά με την προσβασιμότητα, το διεθνές αεροδρόμιο του Τορίνο εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση από όλο τον κόσμο.

Έτσι, ανεμπόδιστα οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απολαύσουν τις ομορφιές της βορειοδυτικής περιοχής που σφύζει από βιωματικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα μπορεί κάποιος να επισκεφθεί αμπελώνες και λίμνες και να ζήσει μοναδικές εμπειρίες. Προορισμοί στην Ιταλία που βρίσκονται στις τάσεις είναι μεταξύ άλλων η Καμπανία και η Λομβαρδία.

Δημοφιλείς ευρωπαϊκοί προορισμοί

Μετά την Ιταλία, συναντάμε τη Γαλλία χάρη στη Νουβελ-Ακίτέν που προσφέρει φυσική ομορφιά και γαστρονομικές απολαύσεις. Ακολουθεί η Ανατολική Αγγλία που βρίσκεται ψηλά λόγω του πολιτισμού και της πανέμορφης φύσης. Σημαντικό ρόλο έπαιξε ότι σε όλα τα ενδιαφέροντα αξιοθέατα μπορεί κανείς να φτάσει εύκολα από το Λονδίνο και μέσω των διεθνών αεροδρομίων.

Η Γαλλία ξαναχτυπά με το Οξιτανί. Εκεί, βρίσκουμε και το Κανάλ ντου Μιντί που προστατεύεται από την UNESCO. Συνεχίζουμε με τη Βόρεια Ρηνανία-Βεσφαλία στη Γερμανία όπου η Κολωνία κεντρίζει το ταξιδιωτικό ενδιαφέρον και ακολουθεί μια άλλη γερμανική πόλη, το Αμβούργο. Στο τέλος, συναντάμε την πρωτεύουσα και μεγαλύτερη πόλη της Πορτογαλίας, Λισαβόνα.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ινσουλίνη και απώλεια βάρους



«Γιατί είναι τόσο δύσκολο για μένα να χάσω βάρος;»
«Μα τα κάνω όλα σωστά.»
«Δεν έχω κάνει τη παραμικρή αλλαγή στο πρόγραμμά μου.»

Κάποιοι ακολουθούν μια δίαιτα και κάνουν συστηματικά γυμναστική, χωρίς όμως τα αποτελέσματα να τους επιβραβεύουν. Το βάρος τους δεν μειώνεται, αλλά πολλές φορές αυξάνεται κιόλας χωρίς εμφανή λόγο. Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των ανθρώπων απογοητεύονται, παρατάνε την προσπάθεια και αποδέχονται ότι θα μείνουν υπέρβαροι για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Εάν κάποιος διαπιστώσει ότι παίρνει εύκολα βάρος και δύσκολα χάνει, δεν σημαίνει ότι απαραίτητα φταίει. Τα προβλήματα ελέγχου του βάρους δεν αφορούν μόνο την υπερκατανάλωση τροφών ή την άσκηση. Αφορούν μεταβολικές αλλαγές που είναι συλλογικά γνωστές ως Αντίσταση στην Ινσουλίνη.

Τι είναι η ινσουλινοαντίσταση;

Πριν συζητήσουμε για την ινσουλινοαντίσταση, είναι βασικό να γνωρίζεις τι είναι η ινσουλίνη. Πρόκειται, λοιπόν, για μια ορμόνη που εκκρίνεται από το πάγκρεας και έχει σαν βασικό ρόλο να ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης (σάκχαρο) στο αίμα. Η γλυκόζη στο αίμα αυξάνεται φυσιολογικά μετά από κάθε γεύμα και η ινσουλίνη δίνει εντολή στον οργανισμό ώστε η γλυκόζη να εισέλθει στα κύτταρά του (κυρίως του ήπατος, των μυών και του λιπώδους ιστού) για να αξιοποιηθεί ως καύσιμη ύλη! Με αυτό τον τρόπο τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μειώνονται και το πάγκρεας με τη σειρά του σταματάει τη παραγωγή ινσουλίνης.

Μερικές φορές, λοιπόν, τα κύτταρα του οργανισμού δεν ανταποκρίνονται στην εντολή της ινσουλίνης – είναι η λεγόμενη ινσουλινοαντίσταση που μπορεί να την έχεις ακούσει και ως μειωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη. Για να αντιμετωπίσει αυτή τη νέα συνθήκη, ο οργανισμός



δίνει σήμα στο πάγκρεας για να παράγει επιπλέον ινσουλίνη, με αποτέλεσμα να αυξάνονται υπερβολικά τα επίπεδά της στο αίμα. Αυτή η υπερπαραγωγή ινσουλίνης ονομάζεται υπερινσουλιναιμία.

Η υπερινσουλιναιμία είναι υπεύθυνη για πολλές ανεπιθύμητες αλλαγές στον οργανισμό

όπως:

- αύξηση σωματικού βάρους
- αυξημένη τριχοφυΐα
- απορρύθμιση μεταβολισμού
- διαταραχές εμμηνορρυσιακού κύκλου στις γυναίκες

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Θα χρειαστεί να εξεταστούν όλες ή κάποιες από τις παρακάτω τιμές στις αιματολογικές σου.

- Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη
- Καμπύλη γλυκόζης
- Σάκχαρο
- Τριγλυκερίδια
- LDL, δηλαδή "κακή" χοληστερόλη
- HDL, δηλαδή "καλή" χοληστερόλη

Δεν υπάρχει προς το παρόν πανάκεια για την ινσουλινοαντίσταση. Στα καλά νέα είναι ότι, σε αντίθεση με τα γονίδιά σου, το περιβάλλον σου μπορείς να το αλλάξεις για να βοηθήσεις την ινσουλινευαισθησία

σου, ξεκινώντας από τις συνήθειές σου. Μάλιστα έχουν παρατηρηθεί βελτιώσεις σε άτομα που άλλαξαν τον τρόπο ζωής τους. Αν λοιπόν ακολουθήσεις τα παρακάτω, πιθανότατα τα κύτταρά σου θα γίνουν περισσότερο ευαίσθητα στην ινσουλίνη.

- Ισορροπημένη διατροφή
- Μείωση σωματικού λίπους -ιδίως του σπλαχνικού
- Τακτική άσκηση
- Φαρμακευτική αγωγή

Η διατροφική αντιμετώπιση

Πέρα όμως από την απώλεια βάρους, και ειδικά σωματικού λίπους (όπου παίζει ρόλο το ισοζύγιο ενέργειας) είναι σημαντική και η ποιότητα της διατροφής και οι διατροφικές συνήθειες. Οι μέχρι τώρα έρευνες έχουν διαμορφώσει τις διατροφικές συστάσεις που φαίνεται να βοηθούν τα άτομα με ευαισθησία στην ινσουλίνη.

Υδατάνθρακες

Ίσως το βασικότερο μακροθρεπτικό συστατικό που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής από τα άτομα με ευαισθησία στην ινσουλίνη. Η μείωση των απλών ή επεξεργασμένων υδατανθράκων αφορά τον γενικό πληθυσμό, πόσο μάλλον τα άτομα με ινσουλινοαντίσταση. Τους απλούς υδατάνθρακες τους συναντάς σε τρόφιμα όπως τα γλυκά και αυτό που κάνουν ουσιαστικά είναι να ανεβάζουν



- Λιπαρά

Τα κορεσμένα λιπαρά δεν δείχνουν να βοηθούν τα άτομα που εμφανίζουν αντίσταση στην ινσουλίνη. Για τον λόγο, αντίθετα συστήνεται η κατανάλωση ακόρεστων λιπαρών.

Ακόρεστα λιπαρά περιέχονται σε:

- Ξηρούς καρπούς και οι σπόρους
- Λιπαρά ψάρια
- Φυτικά έλαια

Μάλιστα έρευνες για την επίδραση των ω-3 λιπαρών έδειξαν πως μπορούν να αναστείλουν την ανάπτυξη αντίστασης στην ινσουλίνη ρυθμίζοντας τη βιοενεργειακή δράση των μιτοχονδρίων και του ενδοπλασματικού δικτύου.

- Αλκοόλ

Όσον αφορά το αλκοόλ δεν συστήνεται ο αποκλεισμός του. Παρόλα αυτά η κατανάλωσή του συνδέεται με αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, αύξηση τριγλυκεριδίων, ενώ παράλληλα έχει πολλές "κενές" θερμίδες. Για τον λόγο αυτό προτείνεται η εις μέτρον κατανάλωση.

απότομα το σάκχαρο του αίματος και έπειτα να το ρίχνουν εξίσου απότομα. Σε καμία περίπτωση δε μιλάμε για αποκλεισμό, αλλά για μέτρο.

Σε αντίθεση με τους απλούς υδατάνθρακες, η κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων συστήνεται, καθώς έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Στους σύνθετους υδατάνθρακες θα βρεις:

- Τα φρούτα και τα λαχανικά, ειδικά αν καταναλώνονται με τη φλούδα ή ωμά
- Τα προϊόντα από σιτηρά ολικής άλεσης (σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, καστανό ρύζι, καλαμπόκι, πλιγούρι κ.α.)

Συχνότητα γευμάτων

Σε συγκεκριμένες περιπτώσεις όπως αυτής της ινσουλινοαντίστασης δεν παίζει ρόλο μόνο η ποιότητα των τροφίμων, αλλά και η συχνότητα των γευμάτων. Έχει παρατηρηθεί λοιπόν, πως τα μικρά και συχνά γεύματα και ειδικότερα η κατανάλωση του μεγαλύτερου μέρους των θερμίδων το πρώτο μισό της μέρας, τείνουν να βοηθούν στην ομαλή διαχείριση του σακχάρου στο αίμα. Θα βοηθούσε για παράδειγμα, να ξεκινήσεις τη μέρα σου με ένα πλούσιο θρεπτικά και ενεργειακά πρωινό με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη με σύνθετους υδατάνθρακες.

- Γαλακτοκομικά

Τα ιόντα ασβεστίου διεγείρουν την απελευθέρωση ινσουλίνης στο αίμα. Έτσι η κατανάλωση ασβεστίου που υπάρχει σε αφθονία στα γαλακτοκομικά προϊόντα, δείχνει να προσφέρει αρκετά οφέλη στα άτομα που έχουν αντίσταση στην ινσουλίνη.

Τι άλλο θα βοηθήσει;

Η ινσουλινοαντίσταση χρειάζεται μια πολύπλευρη αντιμετώπιση. Πέραν της απώλειας σωματικού λίπους και της καλής διατροφής συστήνεται και:

- Άσκηση. Εντάσσοντας στη ζωή σου την άσκηση θα δεις εξαιρετικά αποτελέσματα, αφού αυτή ευαισθητοποιεί τα κύτταρα του οργανισμού ώστε να υπακούσουν την εντολή της ινσουλίνης. Έτσι, η τακτική, μέτριας έντασης, σωματική άσκηση, βοηθάει και άμεσα αλλά και μακροπρόθεσμα στην αυξημένη απομάκρυνση της γλυκόζης από το αίμα και σε βελτιωμένη ευαισθησία των μυϊκών κυττάρων στην ινσουλίνη.
- Διακοπή καπνίσματος. Υπάρχουν ενδείξεις πως το κάπνισμα έχει άμεση σχέση με την ινσουλινοαντίσταση.
- Φαρμακευτική αγωγή. Προς το παρόν δεν υπάρχουν φάρμακα που να εξειδικεύονται στην αύξηση της ινσουλινοευαισθησίας. Ωστόσο κάποια φάρμακα για παρεμφερείς παθήσεις (πχ. ο διαβήτης) φαίνεται να βοηθούν.

Αν ακούς πρώτη φορά για την ινσουλινοαντίσταση, φαντάζομαι ότι όλες αυτές οι πληροφορίες που διάβασες μπορεί να σου ακούστηκαν πολλές ή ακόμη και αγχωτικές. Να θυμάσαι όμως, ότι είναι διαχειρίσιμη και αυτό είναι το σημαντικό!

"Το κουμπί πάνω δεξιά": Η ιστορία της Φωτογραφίας και tips για τέλεια κλικ



- Ποιο κουμπί πατάω;
- Αυτό πάνω δεξιά.
- Πείτε "cheese"!

Οι φωτογραφίες είναι ένας τέλειος τρόπος να κρατήσουμε όμορφες στιγμές με τους δικούς μας ανθρώπους για πάντα. Αναμνήσεις σε εικόνες. Καλλιτεχνικές, χύμα, κουνημένες, στημένες και αυθόρμητες, σέλφι και ομαδικές. Η τέχνη της φωτογραφίας μας συντροφεύει κοντά δύο αιώνες και με τα social media θα έλεγε κανείς ότι τώρα είναι η χρυσή εποχή της!

μπορεί να εισέλθει φως, παρά μόνο από ένα μικροσκοπικό άνοιγμα στη μία πλευρά του. Ακριβώς απέναντι από το άνοιγμα, τοποθετείται μια γυαλιστερή επιφάνεια. Όπως το ελάχιστο φως εισέρχεται στον θάλαμο από την οπή και οι

Πώς και πότε εφευρέθηκε;

Τη φωτογραφία τη σκέφτηκε πρώτη φορά ο Αριστοτέλης περίπου το 350 π.Χ, ως camera obscura, δηλαδή ένα σκοτεινό κουτί που έχει μία μικρή τρύπα για να περνά το φως. Πολύ αργότερα, ο Άραβας επιστήμονας Αλχαζάν την περιέγραψε. Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα αυτή η τεχνική χρησιμοποιούνταν από ζωγράφους για την αποτύπωση πορτρέτων.

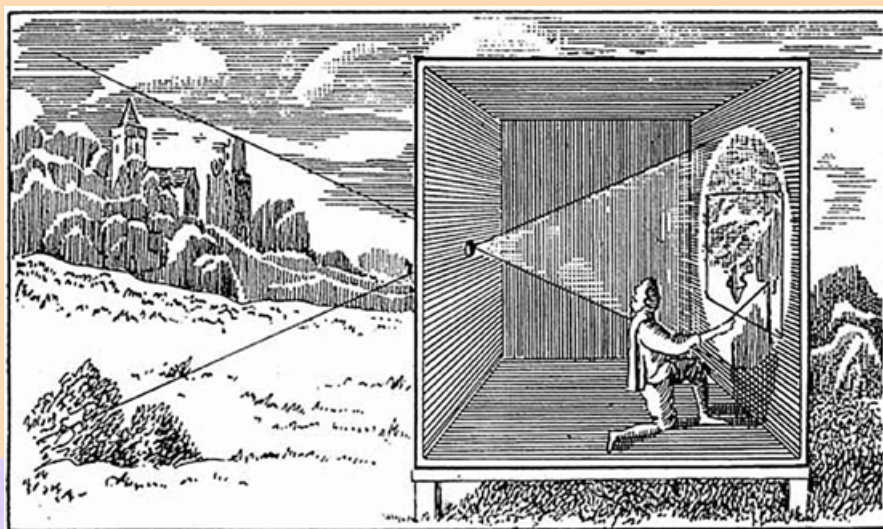
Στις αρχές του 1800 η πρώτη φωτογραφική "μηχανή", camera obscura, δεν είχε καμία σχέση με αυτό που ξέρουμε σήμερα. Η έμπνευση του Thomas Wedgwood, από τον Αριστοτέλη, ήταν ένα σκοτεινό δωμάτιο, όπου δεν



ακτίνες του ταξιδεύουν ευθεία, σχηματίζεται πάνω στη γυαλιστερή επιφάνεια μία εικόνα, ένα είδωλο των όσων διαδραματίζονται εκτός του θαλάμου και όσων “βλέπει” η οπή. Η μόνη διαφορά είναι ότι η εικόνα είναι αντεστραμμένη.

Οι πρώτες φωτογραφίες

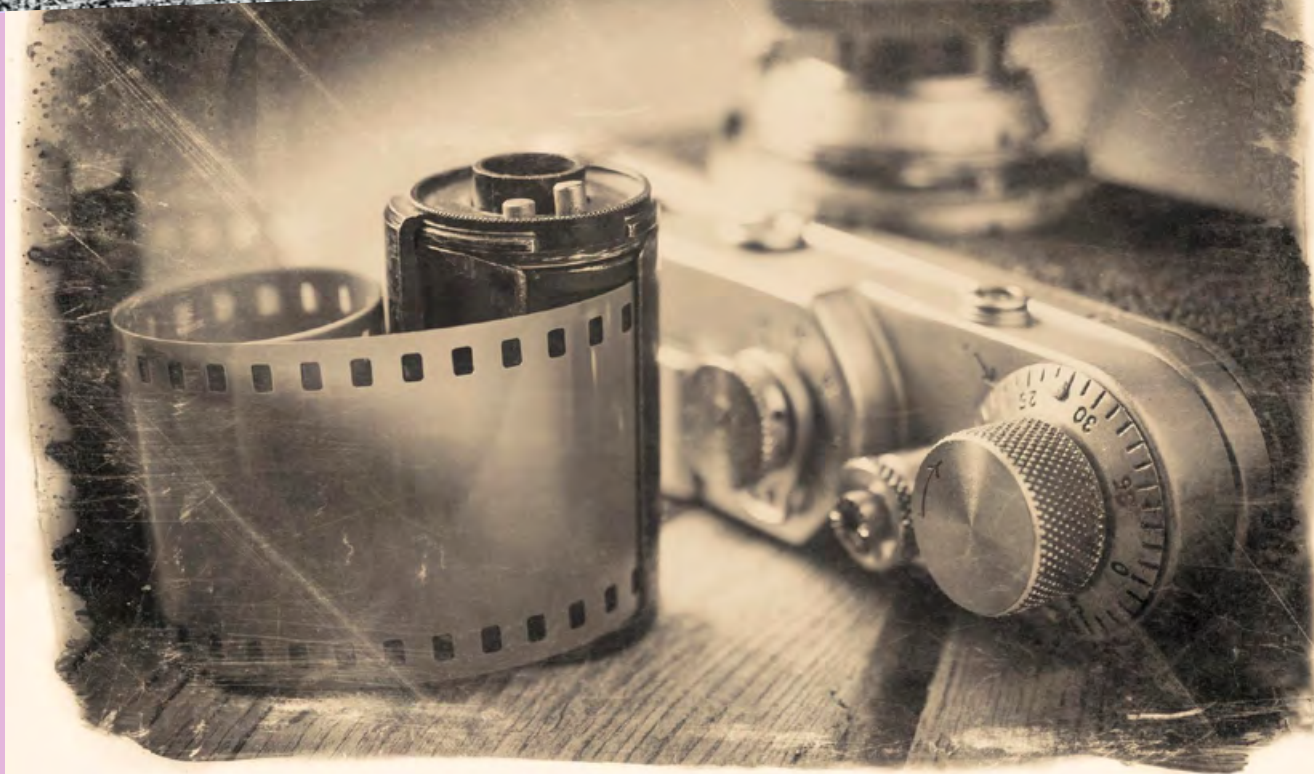
Λίγα χρόνια μετά, το 1826 ο Joseph-Nicéphore Niépce τράβηξε την πρώτη φωτογραφία. Με θέμα τις στέγες των παραθύρων του χωριού Chalon-sur-Saone στη Γαλλία η πρώτη φωτογραφία αποτυπώθηκε μετά από 8 ώρες έκθεση σε φως.



Ο Νιεπς ονόμασε την τεχνική που χρησιμοποίησε ηλιογραφία. Αν και η εφεύρεσή του ήταν επαναστατική, δεν κατάφερε να τη διαδώσει. Έγινε όμως γνωστός για αυτή του την εφεύρεση πολύ αργότερα.



Μια δεκαετία περίπου μετά, οι Βρετανοί ανταγωνιστές Louis Jacques Mande Daguerre, William Fox Talbot και ο Γάλλος εφευρέτης Hippolyte Bayard πειραματίζονται με τη φωτογραφία και οι πρώτες φωτογραφίες αποτυπωμένες σε χαρτί είναι γεγονός. Μάλιστα ο Bayard ήταν εκείνος που τράβηξε την πρώτη selfie στην ιστορία ενώ, το 1888 ανακαλύφθηκε και το ρολό φιλμ!





Αντιδράσεις

Η φωτογραφία όμως, όπως κάθε μεγάλη εφεύρεση ή ανακάλυψη έφερε πολλές διαφωνίες. Συγκεκριμένα, η εκκλησία θεώρησε ότι η φωτογραφία είναι μία διαβολική εφεύρεση. Είχε άμεση αντίδραση με μεγάλη επιρροή στον τύπο της εποχής. Το 1939, μια γερμανική εφημερίδα έγραψε: "Το να θέλει κανείς ν' απαθανατίσει φευγαλέους αντικατοπτρισμούς, δεν είναι μόνο αδύνατο, [...] αλλά οδηγεί και στην ιεροσυλία. Ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο κατ' εικόνα του και καμία ανθρώπινη μηχανή δεν μπορεί να συλλάβει την εικόνα του Θεού. Θα έπρεπε να προδοθούν ξαφνικά οι ίδιες του οι αιώνιες αρχές προκειμένου να επιτρέψει σ' έναν Γάλλο στο Παρίσι να εισαγάγει στον κόσμο μια τόσο διαβολική εφεύρεση".

Οι εφευρέσεις που αλλάζουν τη ζωή μας όμως διαδίδονται γρήγορα και έτσι η πρώτη φωτογραφία που τραβήχτηκε στην Ελλάδα ήταν το 1839 στο καφέ του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου.

Φυσικά και οι φωτογραφίες έχουν αλλάξει τη ζωή μας. Κρατάμε αναμνήσεις και αγαπημένα πρόσωπα για πάντα. Σκεφτήκαμε λοιπόν να σου προτείνουμε μερικά tips για να "αποτυπώνεις" τέλεια και εσύ τις στιγμές σου στο φακό.

Tips



Εστίασε σε ένα αντικείμενο. Το να εστιάζεις σε ένα αντικείμενο, συμβάλλει στο να πει η φωτογραφία σου μια ιστορία. Προσπάθησε να δώσεις βάση σε αυτό και έπειτα να αναδείξεις τα υπόλοιπα στοιχεία έτσι ώστε να έχουν δευτερεύοντα ρόλο.



Βάλε τον κενό χώρο στη φωτογραφία σου. Προσπάθησε να κεντράρεις σε ένα αντικείμενο και έπειτα να αφήσεις στην υπόλοιπη εικόνα κενό χώρο.



Συμμετρία. Προσπάθησε να κεντράρεις το αντικείμενο ή να το τοποθετήσεις στην άκρη της φωτογραφίας και τα υπόλοιπα στοιχεία σου να είναι σε νοητές ευθείες, οριζόντιες ή κάθετες γραμμές.



Πρόσεξε από πού προέρχεται το φως σου. Όσο πιο "σωστός" ο φωτισμός τόσο πιο καλή θα βγει και η φωτογραφία σου. Η καλύτερη πηγή φωτός είναι ο ήλιος.





Η Ομάδα Θεάτρου X-ACT ART παρουσιάζει την παράσταση «Ο Μικρός Έγιολφ» του Χένρικ Ίψεν



Το βραβευμένο με Πούλιτζερ έργο του Ντέιβιντ Λίντσεϊ-Αμπέρ ανεβαίνει στο θέατρο ΕΛΕΡ

Το Rabbit Hole είναι ένα πολύ ευαίσθητο έργο, σκιαγραφεί μια τραγωδία - και τις συνέπειες αυτής - με απόλυτη ειλικρίνεια, αλλά και χιούμορ, χωρίς ίχνος συναισθηματισμού.

Οι διάλογοι, ανθρώπινοι και καθημερινοί, συλλαμβάνουν με εντυπωσιακό τρόπο την αμηχανία και τον πόνο του έλλογου ανθρώπου μπροστά σε μια αδιανόητη κατάσταση - και, τέλος, την ικανότητά του για επιβίωση ή ακόμα και για ελπίδα.

Η παράσταση - που ανέβηκε πέρυσι για πρώτη φορά στην Ελλάδα - παίζεται για δεύτερη χρονιά, στο θέατρο ΕΛΕΡ, σε σκηνοθεσία Βαγγέλη Λυμπερόπουλου.

Ο τέλειος κόσμος της Μπέκα και του Χάρι γκρεμίζεται, όταν ο γιος τους Ντάνι σκοτώνεται σε τροχαίο. Οκτώ μήνες μετά το ατύχημα, το ζευγάρι προσπαθεί να διαχειριστεί την θλίψη του, ο καθένας με τον δικό του τρόπο.

Η Μπέκα προσπαθεί να επαναπροσδιορίσει την ύπαρξή της στη σουρεαλιστική ατμόσφαιρα που φτιάχνουν η μητέρα και η αδελφή της...

Περισσότερα [εδώ](#).

Έχοντας ως επίκεντρο τη σχέση ενός συγγραφέα με τη σύζυγό του και την ετεροθαλή αδελφή του, «Ο Μικρός Έγιολφ» σκιαγραφεί το σπαραχτικό πορτραίτο μιας οικογένειας αντιμέτωπης με το γκρέμισμα όλων της των ψευδαισθήσεων. Είναι μια βαθιά διερεύνηση της κτητικής, μονομανούς αγάπης και της τυφλής εγωκεντρικής προσήλωσης σε έναν απόλυτο σκοπό, ένα δοκίμιο πάνω στις έννοιες του καθήκοντος και της ενοχής, της τιμωρίας και του ελέους. Η κατάρρευση της πλάνης που αγκαλιάζει ολόκληρο τον κόσμο τους οδηγεί τα πρόσωπα του έργου να συνειδητοποιήσουν ότι η εγκατάλειψη των ονείρων και η παραδοχή της πτώσης ανοίγουν τον δρόμο για την ανάσταση και τη λύτρωση.

Παίζουν:

Ρίτα: Κορίνα Χρυσάиду

Άλφρεντ: Γιώργος Χαρατζάς

Αστα: Τίνα Βασιλοπούλου

Μποργκχάιμ: Κωνσταντίνος Εξαρχόπουλος

Έγιολφ: Γιάννης Ανδριόπουλος

Στο «Από Μηχανής» Θέατρο

Από 28 Ιανουαρίου 2024

Για 16 παραστάσεις

Κάθε Κυριακή στις 20.30 και Δευτέρα στις 21.00

(Μόνο την πρώτη Κυριακή 21-1-24 έναρξη στις 21.00)

Πώληση εισιτηρίων στο More.com (VIVA)

«Ξιφομάχοι των Δοντιών», η πρώτη ταινία μικρού μήκους με θέμα την στοματική υγεία και πρωταγωνιστές παραολυμπιονίκες

Η ταινία μικρού μήκους «Ξιφομάχοι των Δοντιών» συμβάλλει στην επίτευξη του στόχου της ευαισθητοποίησης των παιδιών σε ό,τι αφορά την πρόληψη της στοματικής υγείας. Ο στόχος παρουσιάζεται μέσα από μια ιστορία μυθοπλασίας προσιτή για τα μικρά παιδιά αλλά και όλες τις ηλικίες, σε μορφή παραμυθιού, με αφήγηση.

Συμμετέχουν Παραολυμπιονίκες της Εθνικής Ομάδας Ξιφασκίας με αμαξίδιο.

«Ξιφομάχοι των Δοντιών»

Με τους: Πάνο Τριανταφύλλου, Βασίλη Ντούνη, Άγγελο Γιαλιαδάκη, Έκτορα Μακρή, Μαρία Αγραπίδου

Αφήγηση: Μαρία Αγραπίδου

Μακιγιάζ: Mary Agra

Σκηνοθεσία - Σενάριο: Μαρία Αγραπίδου, Χρήστος Αρφάνης

Η ταινία «Ξιφομάχοι των Δοντιών» έκανε πρεμιέρα στην εκδήλωση «ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗΣ 2» στις 13 Δεκεμβρίου 2023, στον Πειραικό Σύνδεσμο. Έκτοτε, προβάλλεται στα σχολεία όλης της χώρας.



Food for Thought

kids' edition

Ζαχαροπλαστική και πόλεμος - Το ημερολόγιο μιας youtuber

Στιγμές από το ημερολόγιο της Νίκι, μαθήτριας γυμνασίου, youtuber, ανερχόμενης σεφ ζαχαροπλαστικής και πολύ ερωτευμένης με τον Λίαμ. Ποιος θα κερδίσει στον διαγωνισμό για το δημοφιλέστερο κανάλι στο youtube και ποιος προσπαθεί να σαμποτάρει τη Νίκη και την ομάδα της; Και πάνω απ' όλα: Θα βρει η ντροπαλή Νίκη το θάρρος να εξομολογηθεί στον Λίαμ τον έρωτά της;

Νεανικούς προβληματισμούς και σύγχρονη γλώσσα που θυμίζει internet chat, εφηβικές ανησυχίες και καταστάσεις χαβαλέ, μπλόκιο χιούμορ και ακόμα περισσότερες γλυκές συνταγές έρχεται να μας προσφέρει το καινούριο βιβλίο της Ουλρίκε Ράιλανς, συγγραφέα της επιτυχημένης σειράς «Τα μυστήρια της Πένι Πέπερ». Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.



quote of the day

"MEMORY... IS THE DIARY THAT WE ALL
CARRY ABOUT WITH US."

Oscar Wilde

Γιορτάζουν!

19/01

Ευφρασία, Μακάριος

20/1

Ευθύμιος, Ευθυμία, Θύρσος, Θύρσα,
Φαβιανός

21/1

Αγνή, Ευγένιος, Μάξιμος, Μάξιμη,
Νεόφυτος, Νεοφυτία, Πάτροκλος,
Πατρόκλεια

19 Ιανουαρίου

- > Good Memory Day
- > World Quark Day
- > International Fetish Day
- > National Popcorn Day

20 Ιανουαρίου

- > International Day of Acceptance
- > Penguin Awareness Day
- > National No Phones at Home Day
- > Take a Walk Outdoors Day
- > National Coffee Break Day
- > National Cheese Lovers Day

21 Ιανουαρίου

- > World Religion Day
- > World Snow Day
- > National Hyaluronic Acid Day
- > One-Liners Day
- > National Squirrel Appreciation Day
- > National Granola Bar Day

tip of the day

NOTHING IS EVER REALLY
LOST TO US AS LONG AS
WE REMEMBER IT.

L.M. Montgomery