

Τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας στην υγεία

Όλοι μας αγαπάμε τη σοκολάτα, αλλά και όλοι γνωρίζουμε πως η υπερβολική της κατανάλωση συνδέεται με περιττά κιλά.

Ωστόσο, πρόσφατες μελέτες μας πληροφορούν πως μια ποσότητα μαύρης σοκολάτας όχι μόνο δε βλάπτει την υγεία αλλά είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη γι' αυτήν. Και δείτε ποια είναι τα οφέλη αυτά:

Η μαύρη σοκολάτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Τα αντιοξειδωτικά που περιέχει η μαύρη σοκολάτα εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν το σώμα από τη φθορά του χρόνου και τις ασθένειες.

Βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου

Η καφεΐνη και η θεοβρωμίνη, που περιέχονται στο κακάο, διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, ενώ παράλληλα αυξάνουν και τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, ενός βασικού νευροδιαβιβαστή με ηρεμιστική και χαλαρωτική δράση.

Μειώνει την αρτηριακή πίεση

Οι φλαβανόλες που βρίσκονται στη μαύρη σοκολάτα παρέχουν πολλά οφέλη στον οργανισμό. Ένα από αυτά, είναι ότι διεγείρουν την επένδυση των αρτηριών για να παράγουν νιτρικό οξείδιο. Το νιτρικό οξείδιο είναι αυτό που βοηθά τις αρτηρίες να χαλαρώσουν, γεγονός που μειώνει την αντίσταση στη ροή του αίματος, η οποία με τη σειρά της μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Αυξάνει την καλή χοληστερόλη και μειώνει την κακή

Μελέτες έχουν δείξει ότι μια μικρή ποσότητα μαύρης σοκολάτας βοηθά στη μείωση της λιποπρωτεΐνης χαμηλής πυκνότητας (LDL), επίσης γνωστή ως «κακή» χοληστερόλη,



αυξάνοντας παράλληλα την υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL), η οποία είναι θεωρείται «καλή» χοληστερόλη.

Μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων

Επειδή η μαύρη σοκολάτα περιέχει ενώσεις που προστατεύουν από την οξειδωση της LDL, αυτό σημαίνει ότι ένα μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα θα ήταν χαμηλότερος κίνδυνος καρδιακών παθήσεων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτό αφορά μια ελάχιστη ημερήσια κατανάλωση περίπου στις διαστάσεις μιας καραμέλας.

Ενισχύει την όραση

Μελέτες μας λένε ότι άτομα που κατανάλωναν μαύρη σοκολάτα έναντι σοκολάτας γάλακτος είδαν την όραση τους να βελτιώνεται. Η βελτίωση μπορεί να οφείλεται σε αυξημένη ροή αίματος προς τον αμφιβληστροειδή, τις οπτικές οδούς ή τον φλοιό του εγκεφάλου.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/ta-ofeli-tis-mayris-sokolatas-stin-ygeia/>



Παιχνίδια με άσπρο μαύρο

Μαλακή σαν την αγκαλιά σας η μικρή αυτή κουβερτούλα-ζέβρα θα γίνει η πιο τρυφερή συντροφιά του μωρού σας!

<https://www.ikea.com/gb/en/p/klappa-comfort-blanket-with-soft-toy-80372628/>



Αιμορραγία στην εγκυμοσύνη: Πότε είναι ανησυχητική;

Η παρουσία λίγου αίματος κατά τη διάρκεια της κύησης μπορούν να τρομάξουν μία έγκυο.

Ωστόσο, μια στις τέσσερις γυναίκες παρουσιάζει λίγο (ή περισσότερο) αίμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Σπάνια σοβαρή, αυτή η αιμορραγία έχει διαφορετικές αιτίες ανάλογα με το πότε προκύπτει. Ωστόσο, πρέπει να συμβουλευτείτε γρήγορα τον γυναικολόγο σας, ειδικά στην αρχή της εγκυμοσύνης, για να ελέγξετε ότι όλα συνεχίζουν φυσιολογικά.

Αιμορραγία στην αρχή της εγκυμοσύνης

Η αιμορραγία στην αρχή (δηλαδή κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου) της εγκυμοσύνης, είναι αρκετά συχνή και σε πολλές περιπτώσεις δεν συνδέεται με την παρουσία κάποιου σοβαρού προβλήματος. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις (σχεδόν τις μισές) η αιμορραγία αποτελεί προάγγελο μιας αποβολής που συνήθως σχετίζεται με χρωμοσωμική ανωμαλία. Άλλες πιθανές αιτίες μια αιμορραγίας στην αρχή της εγκυμοσύνης είναι:

- Εξωμήτρια (ή έκτοπη) κύηση

Προκύπτει όταν το γονιμοποιημένο ωάριο προσκολλάται σε θέση



εκτός της κοιλότητας της μήτρας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση το αίμα είναι σκούρας (καφετί συνήθως) απόχρωσης. Τις περισσότερες φορές συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα όπως ο οξύς ή αμβλύς κοιλιακός πόνος, αίσθηση αδυναμίας ή ζαλάδας.

- Κάποια λοίμωξη
- Βλάβες του τραχήλου της μήτρας

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/aimorragia-stin-egkymo-syni-pote-einai-anisychitiki/>

10 καλοί λόγοι για να ξεκινήσετε χορό

Ο χορός δεν είναι μόνο ένας διασκεδαστικός τρόπος να γυμναστούμε, αλλά και ένα φυσικό αντίδοτο για κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζει το σώμα και η ψυχή μας. Μας βοηθά να εκφραστούμε δημιουργικά, ενώ παράλληλα επιδρά θετικά στην υγεία, τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική. Να λοιπόν 10 πολύ καλοί λόγοι για να ξεκινήσετε χορό σήμερα κιόλας!

1. Ενισχύει καρδιά και αναπνευστικό

Καθώς χορεύουμε, οι χτύποι της καρδιάς μας και η πρόσληψη οξυγόνου από το σώμα μας αυξάνονται. Έτσι, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και οι πνεύμονές μας λειτουργούν καλύτερα.

2. Είναι ένας πολύ υγιεινός τρόπος να χάσουμε κιλά

Είναι γεγονός ότι με το χορό μπορούμε να βελτιώσουμε την εικόνα του σώματός μας, μια που ενισχύει το μεταβολισμό μας, βοηθάει στις καύσεις του οργανισμού και επομένως συμβάλλει στην απώλεια κιλών. Το κυριότερο όμως είναι ότι με το χορό αδυνατίζουμε διασκεδάζοντας, χωρίς να καταβάλλουμε τον κόπο που θα κάναμε με σκληρή γυμναστική.

3. Βελτιώνει την ισορροπία και την ευλυγισία μας

Ένας από τους λόγους για τους οποίους ο χορός αποτελεί μια τόσο καλή μορφή σωματικής δραστηριότητας είναι γιατί ενσωματώνει όλα τα επίπεδα της κίνησης. Επιπλέον βελτιώνει την ευλυγισία μας.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/10-kaloi-logoi-gia-na-xekinisete-choro/>

Αποβολή: Σε πόσο χρόνο μπορώ να ξαναπροσπαθήσω να μείνω έγκυος;



Η αποβολή αποτελεί αναμφίβολα, μια πολύ δυσάρεστη εμπειρία με έντονο ψυχολογικό αντίκτυπο για το ζευγάρι. Το άμεσο ερώτημα που αντιμετωπίζει μια γυναίκα μετά από αυτήν την δύσκολη εμπειρία είναι: «πότε μπορώ να ξαναπροσπαθήσω να μείνω έγκυος»; Και ενώ η επικρατούσα θεωρία μέχρι σήμερα (σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας) υποστήριζε πως μία γυναίκα καλό θα ήταν να περιμένει τουλάχιστον τρεις έως έξι μήνες μετά από μια αποβολή, προκειμένου να προσπαθήσει ξανά να μείνει έγκυος, μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα έρχεται να ανατρέψει τα υπάρχοντα δεδομένα. Η έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας της Μπεθέσντα (Η.Π.Α) και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Obstetrics & Gynecology*, κατέληξε ότι η αναμονή ανάμεσα σε δύο εγκυμοσύνες δεν είναι απαραίτητη και μάλιστα το να μην περιμένει ένα ζευγάρι τρεις μήνες για νέα προσπάθεια, αυξάνει τις πιθανότητες εγκυμοσύνης.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/apovoli-se-poso-chrono-mporo-na-xanaprospatheiso-na-meino-egkyos/>

