

Κώστας Αθανασίου

Παραγωγή γραπτού λόγου

1. Ένας φίλος/φίλη σας επιθυμεί να μάθει ελληνικά δουλεύοντας για κάποιο διάστημα στην Ελλάδα. Του/Της γράφετε ένα γράμμα και του/της δίνετε πληροφορίες για το μέρος όπου μπορεί να πάει, ποιους μήνες του χρόνου θα ήταν πιο εύκολο να βρει δουλειά, τι δουλειά θα μπορούσε να κάνει, τι μαθήματα θα μπορούσε παρακολουθήσει, ιδιαίτερα ή σε οργανωμένο σχολείο, αν είναι ακριβά ή φθηνά τα μαθήματα και ότι άλλο νομίζετε ότι είναι απαραίτητο να γνωρίζει πριν έρθει στην Ελλάδα. (130 λέξεις)
2. Ένας φίλος/φίλης σας που του/της αρέσει πολύ το βουνό, θέλει να επισκεφτεί το καλοκαίρι την Ελλάδα για 2 εβδομάδες. Του/Της γράφετε ένα γράμμα και του/της δίνετε πληροφορίες για το μέρος που μπορεί να πάει, τι καιρό μπορεί να περιμένει, και τι μπορεί να κάνει εκεί για να περάσει ευχάριστα στις διακοπές του. (80 λέξεις)
3. Μόλις επιστρέψατε από διακοπές σε ένα ελληνικό νησί. Γράφετε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα σε έναν φίλο/μία φίλη σας για το πώς περάσατε στις διακοπές σας, πώς ήταν το ξενοδοχείο, το φαγητό, τι κάνατε, τι είδατε και ότι άλλο σας έκανε εντύπωση. (80 λέξεις)

Κατανόηση γραπτού λόγου

1. Διαβάστε προσεκτικά το παρακάτω κείμενο και σημειώστε στον πίνακα που ακολουθεί, Σ για τις σωστές προτάσεις και Λ για τις λάθος προτάσεις, όπως στο παράδειγμα:

TA NEA online

Υγεία, δράση και ζωή

Δημοσίευση: 4-11-2011, 21:37 Τελευταία ανανέωση: 6-11-2011, 11:10

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only

Ξηροί καρποί και υγεία

Μία χούφτα ξηροί καρποί την ημέρα μπορεί να κόψουν την πείνα και να συμβάλλουν στην απώλεια των περιττών κιλών, αυξάνοντας την παραγωγή σεροτονίνης, αναφέρουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Μπαρτσελόνα.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα νέα ευρήματα αντικρούουν την ευρέως επικρατούσα πεποίθηση ότι πρέπει να αποφεύγουμε τους ξηρούς καρπούς διότι περιέχουν πολλές θερμίδες και έτσι παχαίνουν.

Επιπλέον, είναι η πρώτη φορά που καταδεικνύεται συσχέτιση ανάμεσα στην κατανάλωση ξηρών καρπών και στα υψηλότερα επίπεδα σεροτονίνης – μιας ουσίας που κόβει την όρεξη, διεγείρει την ευεξία και βελτιώνει την υγεία της καρδιάς.

Οι επιστήμονες λένε πως το αδυνάτισμα επιτυγχάνεται με μόλις 30 γραμμάρια ωμούς ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια και φουντούκια) ημερησίως.

Ελπίζεται ότι τα ευρήματα αυτά, που δημοσιεύονται στην «Επιθεώρηση Προτεομικής Έρευνας» (JPR), θα ωφελήσουν τους πάσχοντες από μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο χαρακτηρίζεται από την συνύπαρξη τριών ή περισσότερων παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου.

Οι παράγοντες αυτοί είναι το περιττό λίπος στην κοιλιά (μεγάλη περίμετρο μέσης), τα υψηλά επίπεδα σακχάρου, τριγλυκεριδίων και αρτηριακής πίεσης, και τα χαμηλά επίπεδα «καλής» (HDL) χοληστερόλης.

Η μελέτη

Η δρ Κριστίνα Αντρίς-Λακουέβα και οι συνεργάτες της από την Μονάδα Ανθρώπινης Διατροφής του Πανεπιστημίου Ροβίρα ι Βιρτζίλι, επιστράτευσαν 22 πάσχοντες από μεταβολικό σύνδρομο, οι οποίοι επί 12 εβδομάδες ακολούθησαν μια υγιεινή διατροφή εμπλουτισμένη με μίγμα ξηρών καρπών.

Η πορεία της υγείας τους συγκρίθηκε με αυτήν 20 άλλων ασθενών, οι οποίοι ακολούθησαν ένα διαιτολόγιο δίχως ξηρούς καρπούς.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσοι έτρωγαν 30 γραμμάρια ξηρούς καρπούς την ημέρα παρήγαγαν πολύ υψηλότερα επίπεδα σεροτονίνης.

Αν και η σεροτονίνη είναι γνωστή ως ουσία του εγκεφάλου, το σχεδόν 90% απ' όση κυκλοφορεί στον οργανισμό παράγεται στο έντερο, και μόνο το 10% στο κεντρικό νευρικό σύστημα όπου ρυθμίζει την ψυχική διάθεση και την όρεξη.

«Λανθασμένη πεποίθηση»

Τα νέα ευρήματα επιβεβαιώνουν και ταυτοχρόνως παρέχουν μια πιθανή εξήγηση για τα ευρήματα μιας άλλης μελέτης, η οποία δημοσιεύθηκε νωρίτερα εφέτος στην «Βρετανική Επιθεώρηση Διατροφής» (BJN) και έδειξε πως τα φιστίκια μπορεί να μας αδυνατίσουν.

«Τα ευρήματα και των δύο μελετών αποδεικνύουν πως είναι λανθασμένη η πεποίθηση ότι οι ξηροί καρποί πρέπει να αποκλείονται από την υγιεινή διατροφή επειδή έχουν πολλές θερμίδες και παχαίνουν», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής της προγενέστερης μελέτης δρ Ντέιβιντ Μπάερ, από το υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ.

«Όπως ισχύει με όλα τα υγιεινά τρόφιμα, έτσι και αυτά πρέπει να καταναλώνονται στη σωστή δόση».

Η σεροτονίνη είναι μια ουσία που κόβει την όρεξη.	Σ
Γενικά επικρατεί η άποψη πως οι ξηροί καρποί πρέπει να αποφεύγονται γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.	
Η σεροτονίνη είναι ουσία που συναντάται μόνο στον εγκέφαλο.	
Η σεροτονίνη είναι ουσία που συμβάλλει στην καλή κατάσταση της υγείας.	
Όσοι στη μελέτη ακολούθησαν διαιτολόγιο χωρίς ξηρούς καρπούς δεν παρήγαγαν σεροτονίνη στον οργανισμό τους.	
Οι πάσχοντες από μεταβολικό σύνδρομο μπορεί να έχουν όφελος από την κατανάλωση ξηρών καρπών στη σωστή δόση.	
Τα ευρήματα και των δύο μελετών αποδεικνύουν πως οι ξηροί καρποί κάνουν πάντα καλό στην υγεία.	
Η κατανάλωση φιστικιών αδυνατίζει πάντα.	
Η σεροτονίνη είναι γνωστή ως ουσία του εγκεφάλου αλλά συναντάται στο έντερο.	
Το μεταβολικό σύνδρομο χαρακτηρίζεται πάντα από την ύπαρξη περιττού λίπους στην κοιλιά.	
Και από τις δύο μελέτες προκύπτει ότι μπορούμε να απαλλαγούμε από περιττά κιλά αν καταναλώνουμε ξηρούς καρπούς στη σωστή δόση.	