Os Ratos e as Doninhas

Post (267)

As Doninhas e os Ratos estavam sempre em pé de guerra uns contra os outros. À cada batalha, as Doninhas sempre saíam vitoriosas, levando consigo um grande número de Ratos, que lhes serviam de refeição para o dia seguinte. Desesperados, os Ratos resolveram formar um conselho para tratar do assunto, e assim chegaram à conclusão, que os Ratos sempre levavam desvantagem porque não tinham um líder.

Definida a questão, em seguida, um grande número de generais e comandantes foram escolhidos dentre os mais eminentes e notórios Ratos da comunidade. Isso, evidentemente era motivo de orgulho para aqueles que, sendo mais bem posicionados socialmente, enxergavam ali uma clara forma de reconhecimento público desse status e certamente poderiam usufruir desta nova condição.

Autor: Esopo

O que acontece quando você toma uma Coca-Cola?

Post (266)

A Coca-Cola é uma das bebidas mais consumidas no mundo e isso não há como negar. Mas você sabe como essa “senhora” de quase 130 anos age dentro do seu corpo?

O ex-farmacêutico Niraj Naik escreveu um artigo em que mostra os efeitos de ingerir Coca-Cola.

Ele estava intrigado em como que pessoas que tentavam manter hábitos saudáveis continuavam ganhando “gordura”. Naik acredita que não é apenas a gordura que você consome que te faz engordar: a frutose sob a forma de xarope de milho está diretamente ligada a várias doenças. A frutose é encontrada em diversos alimentos, principalmente fast foods e refrigerantes.

Niraj Naik também fez um esquema de como a Coca-Cola age em seu corpo nos primeiros 60 minutos de ingestão de uma lata (350 ml) do produto, confira:

Nos primeiros 10 minutos

Você ingere aproximadamente 10 colheres de chá de açúcar, o que equivale a 100% da quantidade diária recomendada pelos nutricionistas. Inclusive, você só não vomita todo esse açúcar porque o ácido fosfórico mascara o seu sabor.

Nos primeiros 20 minutos

Uma explosão de insulina atinge seu corpo, pois nesse momento acontece o pico de açúcar em sua corrente sanguínea. O seu fígado tenta transformar toda essa quantidade em gordura.

Nos primeiros 40 minutos: A absorção da cafeína está completa. Com isso, suas pupilas se dilatam, sua pressão arterial sobe e os receptores de adenosina de seu cérebro são bloqueados, o que impede que você tenha sono.

Nos primeiros 45 minutos: O pulo do gato está aqui: é neste

momento que seu corpo aumenta a produção de dopamina, o que estimula os centros de prazer do seu cérebro.

Até 60 minutos – parte 1: O ácido fosfórico "prende" o cálcio, o magnésio e o zinco no seu intestino grosso, provocando um aumento em seu metabolismo.

Até 60 minutos – parte 2: Começa a função diurética da cafeína, fazendo você realmente ter vontade de fazer xixi. Você também vai eliminar o cálcio, o magnésio e o zinco que deveriam ir para seus ossos, junto com água e sódio.

Passados 60 minutos: Nessa altura do campeonato, você vai ter eliminado toda a água que ingeriu com a Coca-Cola e começa a ter um "choque de açúcar". Você pode se tornar mais lento e mais irritado.

Sabemos que isso não vai impedir ninguém de tomar refrigerantes e nem é esta a intenção do artigo – afinal, um copo de Coca-Cola pode ser muitíssimo refrescante. O ideal, assim como tudo na vida, é ter moderação naquilo que você ingere.

Afinal, o ditado que fala que "você é aquilo que você come" realmente tem lógica.

Texto de Niraj Naik, por Diego Denck