# 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.

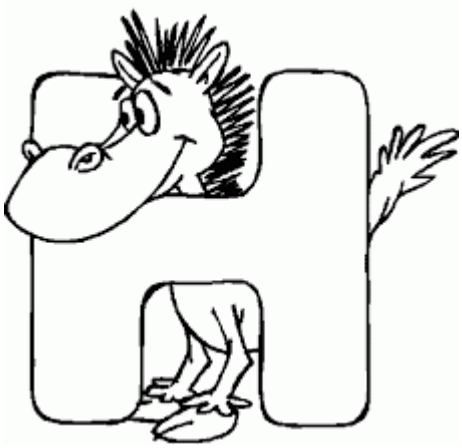
Sabemos que isso não vai impedir ninguém de tomar refrigerantes e nem é esta a intenção do artigo – afinal, um copo de Coca-Cola pode ser muitíssimo refrescante. O ideal, assim como tudo na vida, é ter moderação naquilo que você ingere.

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

Texto de Niraj Naik, por Diego Denck

# Esta nosa lingua portuqueza !

Post (265)



*“1 dia destes eu estava centado na varanda de minha kaza la na xacara, pensando na vida e tomando um ximaram, quando o caxoro latiu e vi no orizonte, a kavalo, xegando uma vizita inesperada, logo fui avizando a minha espoza: vamos ter 1 convidado para o almoso.*

*Aki na sera, minha tera, sempre que isto acontece é praxe cervir para a vizita uma meza farta … ou na pior das ipotezes um kopinho de kaxasa… oje em dias estes abitos estam mudando, mas eu ainda os prezervo…”*

**Karos leitores, estes testos nam estam escritos de forma erada, mas tam cinplesmente de outra forma… menos ligada aos primordios da lingua portugueza.**

Vejam voces… porke se uzar:

– o “S” com som de “Z”, se temos para iso o proprio “Z”;

– e o “S” onde deveria ser “C”;

– se deveria usar somente um “S” ao invez de “SS”;

– o “Ç” pode ser banido, temos o “S” para fazer a mesma

funsam;

– 1 “R” no lugar de “RR”;

– e o “CH”, porke, se temos o “X”;

– “H” no inicio das palavras, nem pensar… de nada cerve;

– porke se usar “G” onde som é de “J” e “J” onde o som é de “G”;

– se pode uzar a letra “K” ao invez de “QU”;

– porke “M” antes de “B” e “P”, sera que alguem pode explicar;

– e cendo um pouco mais radical, abolir o “~”, quem sabe ate daria?

– e mais, tem um monte de regrinhas inuteis, tais como continuar com letra maiúscula após os “…”;

E asim por diante…

**Axo que tudo iria ficar mais cinples… e ainda poderíamos convidar para um descanso merecido todos akeles que ocupam os acentos das kadeiras da Academia Brazileira de Letras… ke em vez estarem pensando em modernizar a nosa lingua estam so tomado xa …**

Facilitarimos asim aos que oje estão iniciando o ceu proceso de alfabetizasam e outros como eu que as vezes trocam algumas letras…

Convido voces a pensar nisto … a proposito, porke tantos acentos e porke, os por kes e porkês ?

Texto de N.Geraldi