

Beber champanhe faz bem para a memória

Post (0203)



Na próxima vez em que você fizer um brinde com champanhe, poderá se sentir bem não só pelo que está celebrando, mas também porque essa bebida borbulhante pode beneficiar sua memória. Cientistas da Universidade de Reading, no Reino Unido, demonstraram que os compostos fenólicos presentes no champanhe podem aumentar a memória espacial.

Os compostos, também conhecidos como polifenóis, são mais concentrados no champanhe do que no vinho branco, e alteram proteínas associadas à capacidade do cérebro de armazenar memória – as mesmas proteínas que parecem se deteriorar com a idade.

“Incentivamos o consumo responsável de álcool, e nossos resultados sugerem que mesmo um consumo muito baixo, de uma a duas taças por semana, já é eficaz”, explica o professor Jeremy Spencer em um comunicado à imprensa.

Se beber champanhe não lhe agrada, você pode obter os mesmos resultados ingerindo outros alimentos ricos em polifenóis, como mirtilo e cacau, por exemplo.

Por: Emily Sohn/ Foto: iStockPhoto

<http://noticias.discoverybrasil.uol.com.br/beber-champanhe-faz-bem-para-a-memoria/>

NG Canela – Maio 2013

Dia mundial da alimentação

Post (0086)(16/10)+Vídeo



O Dia mundial da alimentação é comemorado em 16 de outubro.

- Em vez de comemorar, a gente precisa refletir.
- O Brasil é o 4º. Maior produtor mundial de alimentos, mas desperdiça 36 mil toneladas por dia, isto alimentaria 19 milhões de brasileiros.
- Hoje, 925 milhões de pessoas vão passar fome no mundo, enquanto isso, 20% dos alimentos vão para o lixo todos os dias.
- Então, como chamar a atenção das pessoas para evitar o desperdício? Inclusive a sua atenção.
- Para marcar esta data a agência DM9Sul criou a ação “Prato Consciente” para a Ecobenefícios. A ideia básica foi trocar pratos tradicionais do buffet de um restaurante, em Porto Alegre.
- Uma idéia simples que pode alertar as pessoas para o consumo correto dos alimentos e evitar o desperdício: trocar os tradicionais pratos por outros com uma redução 20% de sua área, não diminuindo o seu diâmetro, o que passaria despercebido para a maioria das pessoas, mas cortando-lhe literalmente um pedaço, o que causou um impacto maior.

A ação termina com a mensagem escrita no prato: “Por que 20% dos alimentos são desperdiçados todos os dias?”. Confira a reação das pessoas no vídeo abaixo.

NG Canela – Fevereiro de 2013