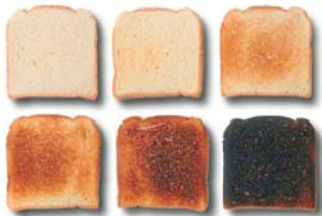


I CONSIGLI DI ONE HEALTH



ACRILAMMIDE: ALCUNI CONSIGLI PER EVITARNE LA PRODUZIONE

L'acrilammide è una sostanza chimica che si forma negli alimenti in seguito a processi di cottura ad alta temperatura, ovvero cottura al forno, alla griglia o frittura; è stata rilevata, infatti, in alimenti di base come pane e patate, prodotti di pasticceria, patatine fritte oltre in altri prodotti di uso quotidiano quali fette biscottate e caffè. Il processo chimico che porta alla formazione della sostanza è indicato come "reazione di

Maillard" ed è la stessa reazione che rende i cibi abbrustoliti e più gustosi. Ad essere incriminati sono soprattutto i prodotti vegetali poco proteici, perché in quelli molto proteici (come i legumi) e nei prodotti di origine animale, in cui la reazione di Maillard comunque avviene, si formano prevalentemente altre molecole.

[Leggi l'articolo completo >](#)

LA NOTIZIA DELLA SETTIMANA



I BENEFICI DEL CIOCCOLATO SEMBRANO NON FINIRE MAI: AIUTEREBBE ANCHE A MIGLIORARE LA VISTA

Diffusamente noti sono ormai da tempo i benefici dell'assunzione di cioccolato fondente, ma secondo un recente studio pubblicato su Jama Ophthalmology potrebbe addirittura aiutare anche la vista. Il team di ricercatori, della texana University of the Incarnate Word, ha coinvolto 30 volontari,

hanno assaggiato (in modo casuale) una barretta di cioccolato fondente al 70% oppure una di cioccolato al latte. A tutti era stato chiesto di evitare il consumo di latte e caffè il giorno dell'esperimento, in quanto questi alimenti possono interferire con gli effetti benefici dei cibi ad alto contenuto di flavanoli. A poco meno di due ore dall'ingestione delle barrette si è valutato se fosse sopravvenuto un miglioramento della vista dei volontari, ripetendo poi l'esperimento ad una distanza di almeno 72 ore, ma invertendo il tipo di cioccolato consumato dai due gruppi. E' stato così riscontrato un miglioramento dell'acutezza visiva, oltre che della sensibilità al contrasto.

Non è ancora certo quale sia la causa di questo fenomeno, tuttavia i ricercatori hanno ipotizzato che possa essere correlato alla circolazione sanguigna a livello cerebrale, che sotto l'effetto dei flavanoli potrebbe aumentare la quantità di ossigeno e nutrienti in alcune zone coinvolte nella percezione visiva. [\(fonte\)](#)

SAPEVATE CHE...



PERCHE' NEI SUPERMERCATI FRUTTA E VERDURA SONO SPESSO POSTI ALL'INGRESSO?

Si tratterebbe di uno stratagemma di marketing per disporre positivamente i consumatori all'acquisto. Porre frutta e verdura all'ingresso del supermercato, infatti, metterebbe il consumatore subito di fronte ad un'immagine allegra, salutare e legata a un ambiente fresco, un po' come il mercato di paese. Anche gli altri reparti vengono disposti secondo un preciso ordine, che spesso coincide con la sequenza dei pasti della giornata: colazione, pranzo e cena, vini e dolci. Anche i

cartelli delle offerte si trovano spesso scritti a mano per dare l'impressione di trovarsi in un ambiente amichevole e in un certo senso "casalingo". [\(fonte\)](#)

E' possibile contattare la Segreteria OH One-Health ai seguenti recapiti:

Email: segreteria@one-health.it - Tel. 0372/403543



[Unsubscribe](#) | [Forward to a friend](#)