

I CONSIGLI DI ONE HEALTH



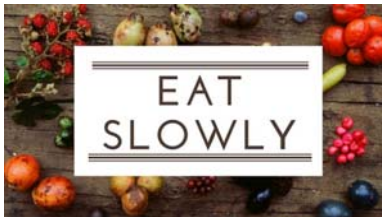
DISTRIBUZIONE DELL'ACQUA DA BERE IN ACQUEDOTTO: RETI DUALI

L'acqua distribuita dagli acquedotti "deve" essere buona da bere (o da mangiare). Per questioni industriali o non alimentari però l'acqua di queste reti viene spesso utilizzata anche per altri scopi non alimentari: per il giardino, per l'orto o per usi industriali più disparati. È un peccato mortale quindi

consumare acqua per scopi non alimentari utilizzando acque pure, sane e pescate a grandi profondità quando, ad esempio, non è richiesta una purezza così sofisticata per lavare piazzali, macchinari, automobili o camion!

[Leggi l'articolo completo >](#)

LA NOTIZIA DELLA SETTIMANA



VOLETE PERDERE PESO? MANGIATE PIU' LENTAMENTE

Chi mangia lentamente, elimina gli spuntini dopo cena e cerca di mangiare almeno due ore prima di andare a dormire avrebbe migliori chance di perdere peso. Lo sostiene uno studio recentemente pubblicato sulla rivista del British Medical Journal. Si è infatti evidenziato che l'adozione di queste tre abitudini alimentari sarebbero associate a un minor tasso di obesità, valori più bassi di Indice di Massa Corporea (BMI) e

di circonferenza vita. I dati analizzati derivano dall'analisi di 60.000 giapponesi che sono stati controllati dal 2008 al 2013 e che nel corso del tempo hanno cambiato le loro abitudini. Si è così osservato che, anche tenendo conto di eventuali fattori potenzialmente influenti, rispetto a coloro che tendevano a divorare il cibo, chi mangiava a velocità normale aveva il 29 per cento in meno di probabilità di essere obeso, dato che saliva al 42 per cento per coloro che mangiavano lentamente. Anche la misurazione della circonferenza vita rispecchiava un andamento simile. Altrettanto rilevante anche l'andare a dormire due ore dopo aver mangiato. [\(fonte\)](#)

SAPEVATE CHE...



POMODORO PIU' SAPORITO? EVITATE DI METTERLO IN FRIGO

Il freddo contribuirebbe a rendere più insipido il pomodoro. Alla base una spiegazione scientifica: è stato infatti dimostrato da una ricerca dell'Università della Florida a Gainesville che dopo 7 giorni in frigo a 5 °C i pomodori perdono una parte delle sostanze che producono il loro aroma.

Sotto i 12 gradi i pomodori interrompono la loro maturazione, cosa che riduce il loro sapore. Non solo, il freddo ne altera anche la consistenza poiché rompe le membrane del frutto, facendolo quindi diventare farinoso.

Sarebbe quindi meglio conservarli a temperatura ambiente, in un luogo fresco ed asciutto. [\(fonte\)](#)

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

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



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