



La Sociedad Argentina de Pediatría, país de gran producción de leche de vaca y de soja, señala que la bebida de soja que se suministraba en los comedores escolares producía en las niñas un desarrollo puberal precoz por los estrógenos que contiene y considera la leche de vaca un alimento más completo por la cantidad de calcio que aporta y por su mejor absorción de hierro. Sin embargo, aclaran que la bebida de soja, tomada también de manera limitada, tiene efectos beneficiosos para el organismo, aporta menos grasas, especialmente saturadas, y es fuente de proteínas.

Muchas veces hemos oído que el café es malo para la salud, pone nervioso e impide descansar. Otro mito, ya que la realidad es otra. El café, tomado de forma moderada, tiene efectos positivos para el cerebro. La cafeína tiene un claro efecto sobre el sueño aproximadamente 45 minutos después de tomarlo y una vez que, a través de la sangre, ha llegado al cerebro. Durante un periodo de cinco a seis horas, la acción de la adenosina, sustancia producida por el cerebro de forma natural y que induce al cuerpo a descansar, se bloquea, la cafeína produce más adrenalina, acelera el ritmo cardiaco, dilata las pupilas y eleva el nivel de azúcar en sangre.





Los efectos positivos de la cafeína pueden resumirse en el estímulo de la función digestiva, el incremento de la actividad diurética, mejora el rendimiento cerebral y el estado de ánimo, aunque no hay que olvidar que carece de nutrientes. Una taza de café contiene alrededor de cien miligramos de cafeína y para considerar que una cantidad ingerida puede ser tóxica tendríamos que hablar de consumir diez tazas de café en el plazo de seis horas.

En fin, mitos, mitos y más mitos acrecentados y agrandados por la imaginación popular, constituyen un compendio enorme de mentiras y medias verdades que llegan a desvirtuar las realidades científicas acuñadas a lo largo del tiempo tras amplios y rigurosos estudios científicos y académicos. ■



www.anuga.com

TASTE THE FUTURE

-  ANUGA MEAT
-  ANUGA BREAD & BAKERY
-  ANUGA FINE FOOD
-  ANUGA HOT BEVERAGES
-  ANUGA DAIRY
-  ANUGA ORGANIC
-  ANUGA CHILLED & FRESH FOOD
-  ANUGA FROZEN FOOD
-  ANUGA DRINKS
-  ANUGA CULINARY CONCEPTS



10 TRADE SHOWS
IN ONE

YOUR NEXT
DATE:

COLOGNE,
07.-11.10.2017

SGM Ferias & Servicios S.L.
Núñez de Balboa, 94 - 1º C
28006 Madrid
Tel. +34 91 3598141
Fax +34 91 3500476
info@koelnmesse.de

