

**Cuando la vida se siente caótica, la comida puede ser consuelo, placer y un ritual alentador. Sin embargo, encontrar tiempo para cocinar a menudo puede parecer otra cosa imposible en la lista, especialmente cuando hay gustos diferentes que catar y demandas laborales con las que lidiar. Pero a medida que las mujeres entran en sus cuartas y quintas décadas, considerar lo que comemos es crucial y realizar solo algunos ajustes puede mejorar nuestra salud y bienestar.**

**"El enfoque debe estar en comer bien, comer una variedad de alimentos y alimentos que apoyen la salud de los huesos y el corazón", dice la Dra. Claire Phipps, médica general y especialista avanzada en menopausia.**

Considere un estilo de comer Mediterráneo, con mucho pescado graso, granos enteros, legumbres, frutas y verduras, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, por ejemplo), nueces y semillas, proteínas y productos lácteos (el calcio es vital para apoyar la densidad ósea). Realmente, el buen estado de salud en esta etapa de la vida se logra mejor a través de la dieta en lugar de los suplementos: "Nuestro cuerpo lo BR mucho mejor". No obstante, Phipps recomendaría tomar un suplemento de vitamina D, tal vez magnesio, ya que "puede ser útil para el insomnio".

**A pesar de que necesitamos grasas saludables (piense en aguacate, nueces, semillas) en oposición a las grasas saturadas y las grasas trans encontradas en alimentos procesados y fritos, también las necesitamos para nutrir nuestro microbioma intestinal. "Eso es realmente importante en la menopausia", dice Phipps.**

Con todos los desafíos a los que se enfrentan las mujeres, "si el intestino no funciona tan bien, no te va a hacer sentir mejor". Los alimentos fermentados, como la col Kimchi y la col court-bouillon, pueden ayudar porque contienen bacterias probióticas vivas (así como el yogur vivo). La chef Jane Baxter, coautora junto con la Dra. Federica Amati de "Recetas para una menopausia mejor", sugiere duplicar con kefir y col court-bouillon picada en una masa de panqueques, o mezclar kefir con ajo, ralladura de limón y hierbas picadas (eneldo, perejil, cebollino) para marinar la carne ("Tiene un efecto impresionante en el pollo"). La col court-bouillon funciona muy bien con verduras al horno, o cualquier combinación de huevo y rebanadas de pan, mientras que la col Kimchi estaría muy bien en una sopa de mariscos. "También puedes usar kombucha en lugar de tónico con ginebra", ríe Baxter, "pero no realmente dije eso".

**Sons incoerentes de bebês poderiam ser uma tentativa de praticar o controle vocal necessário para o discurso**

Ao somar e analisar os sons produzidos por bebês durante o primeiro ano de vida, os pesquisadores descobriram que grupos de grunhidos e gemidos tendem a ocorrer **bet91 apostas** conjunto.

## Implicações importantes para a detecção de transtornos de comunicação

A primeira autora do estudo, a Dra. Hyunjoo Yoo, da Universidade do Alabama, diz que uma das principais razões para a pesquisa sobre agrupamento é que ele poderia se mostrar um marcador útil na triagem de transtornos de comunicação.

## Bebês deliberadamente brincam com os ruídos que podem fazer

O Dr. Ed Donnellan, da Universidade de Warwick, que não participou do estudo, disse que o estudo confirmou que os bebês brincam deliberadamente com os ruídos que podem fazer, produzindo certos tipos de vocalizações **bet91 apostas** grupos à vontade.

## Desenvolvimento do controle sobre os sons é crucial para o discurso posterior

"Embora os ruídos examinados – grunhidos e gemidos – não sejam necessariamente os que usamos no idioma, essa brincadeira pode permitir que os bebês desenvolvam o controle sobre os sons que fazem, o que é crucial para o discurso posterior", adicionou.

## Método do estudo

O estudo, publicado na revista Plos One, analisou 130 bebês por meio de gravações feitas **bet91 apostas** casa a cada mês desde o nascimento pelos cuidadores.

A equipe selecionou aleatoriamente 21 segmentos de cinco minutos de cada gravação e as analisou **bet91 apostas** busca de grunhidos, gemidos e sons de vogal conhecidos como vocantes.

Após a exclusão de casos **bet91 apostas** que, por exemplo, o bebê estava adormecido, a equipe ficou com 15.774 segmentos de 1.104 gravações, com mais de 60% das gravações mostrando agrupamento de grunhidos ou gemidos **bet91 apostas** relação aos vocantes.

A equipe observou agrupamento **bet91 apostas** todas as seis faixas etárias, de nascimento a 13 meses, o que sugere que algum mecanismo de exploração vocal está presente desde o início da vida. No entanto, a faixa etária de 3 a 4 meses mostrou os menores valores médios para o agrupamento de grunhidos e gemidos, um achado inesperado, dado que este período é tradicionalmente associado ao início da brincadeira vocal.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet91 apostas

Palavras-chave: **bet91 apostas** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-07-17