

be 1 bet - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: be 1 bet

Comer carne processada vermelha pode ser um fator de risco significativo para a demência, segundo um grande estudo

Um grande estudo que acompanhou mais de 100.000 pessoas por quatro décadas descobriu que comer carne processada vermelha pode ser um fator de risco significativo para a demência. A carne processada vermelha já havia sido mostrada anteriormente como aumentando o risco de câncer, doença cardíaca e diabetes do tipo 2. Agora, pesquisadores dos EUA disseram que eles descobriram um potencial link para a demência.

O estudo também descobriu que substituir a carne processada vermelha por alimentos mais saudáveis, como nozes, feijões ou tofu, pode ajudar a reduzir o risco de demência. Os achados foram apresentados na conferência internacional da Alzheimer's Association nos EUA.

O número de pessoas que vivem com demência **be 1 bet** todo o mundo está previsto para quase triplicar para 153 milhões até 2050, e estudos que examinam a dieta e o risco de declínio cognitivo têm se tornado um foco de pesquisadores.

Mais de 11.000 casos de demência foram identificados

No último estudo, especialistas estudaram a saúde de 130.000 enfermeiras e outros trabalhadores da saúde nos EUA. Eles foram acompanhados por 43 anos e forneceram dados sobre **be 1 bet** dieta a cada 2 a 5 anos.

Os participantes foram questionados sobre quantas vezes eles comeram carne processada vermelha, incluindo bacon, cachorro-quente, salsichas, salami e outras carnes de sanduíche.

Eles também foram questionados sobre seu consumo de nozes e legumes, incluindo manteiga de amendoim, amendoim, nozes, feijão-frade, feijão, ervilha, leite de soja e tofu.

Foram identificados mais de 11.000 casos de demência durante o período de acompanhamento.

2 porções de carne processada vermelha aumentam o risco **be 1 bet** 14%

Comer duas porções de carne processada vermelha por semana parecia aumentar o risco de declínio cognitivo **be 1 bet** 14% **be 1 bet** comparação com aqueles que comem cerca de três porções por mês, relataram os pesquisadores.

O estudo também sugeriu que substituir uma porção diária de carne processada vermelha por uma porção diária de nozes, feijões ou tofu todos os dias poderia reduzir o risco de demência **be 1 bet** 23%.

Recomendações dietéticas podem incluir limites para promover a saúde do cérebro

A autora principal do estudo, a Dra. Yuhan Li, professora assistente no Brigham and Women's Hospital **be 1 bet** Boston, disse: "Os resultados de estudos anteriores sobre a relação entre o declínio cognitivo e o consumo de carne **be 1 bet** geral foram mistos, então nós nos aproximamos mais de perto de como comer diferentes quantidades de carne processada e não

processada afeta o risco e a função cognitiva.

"Estudando pessoas ao longo de um longo período de tempo, descobrimos que comer carne processada vermelha poderia ser um fator de risco significativo para a demência".

Li, que conduziu o estudo enquanto estava na Harvard TH Chan School of Public Health **be 1 bet** Boston, acrescentou: "As diretrizes dietéticas poderiam incluir recomendações que limitem a carne processada para promover a saúde do cérebro.

"A carne processada vermelha também foi mostrada anteriormente como aumentar o risco de câncer, doença cardíaca e diabetes. Ela pode afetar o cérebro porque tem níveis elevados de substâncias prejudiciais, como nitritos [conservantes] e sódio."

A Dra. Heather Snyder, da Alzheimer's Association, disse: "A prevenção da doença de Alzheimer e de todas as demências é um grande foco, e a Alzheimer's Association encorajou por

Lakers Vence a Pelicans e Conquista Vaga nos Playoffs da NBA

Los Angeles Lakers garantiram **be 1 bet** vaga nos playoffs da NBA 7 ao vencer o New Orleans Pelicans por 110-106, mesmo com um espetacular desempenho de Zion Williamson com 40 pontos.

Todos os 7 titulares dos Lakers marcaram cifras duplas durante o jogo Play-In de terça-feira para avançar como a equipe classificada **be 1 bet** sétimo 7 lugar na Conferência Oeste e agendar um encontro nos playoffs contra o atual campeão Denver Nuggets.

A estrela de 39 anos 7 LeBron James registrou um bom desempenho nos Lakers com 23 pontos, nove rebotes, nove assistências, três roubos de bola e 7 dois bloqueios **be 1 bet** 41 minutos dentro da quadra. D'Angelo Russell acrescentou 21 pontos, enquanto Anthony Davis teve 20 pontos, 15 7 rebotes e três bloqueios.

"Nós entendemos depois do último jogo [contra os Pelicans] que eles iriam nos dar tudo o que 7 tinham – a cozinha cheia e a caixa de ferramentas, e eles fizeram isso," James contou à TNT Esportes **be 1 bet** 7 **be 1 bet** entrevista no parque.

"Foi uma vitória difícil para nós e nós marcamos nossa vaga nos playoffs."

Agora, os Pelicans têm outra 7 oportunidade de estender **be 1 bet** temporada quando receberem o Sacramento Kings na quinta-feira. O vencedor enfrentará o Oklahoma City Thunder na 7 primeira rodada dos playoffs.

Entretanto, os Pelicans podem ficar sem Williamson após uma lesão na perna esquerda o ter forçado a 7 deixar o jogo contra os Lakers. O técnico Willie Green disse posteriormente que seu ala-poste estrela passará por um exame 7 para avaliar a extensão da lesão.

"Foi difícil vê-lo ir embora," Green disse a repórteres. "Nós estamos todos rezando e esperando 7 que ele esteja bem, mas ele lutava. Ele estava lá e o time também estava com o mesmo espírito."

"Eu estou 7 extremamente orgulhoso desse grupo, de como eles brigaram, de como se mantiveram lá. Nós aumentamos nossa fisicalidade, os impedimos de 7 entrar **be 1 bet** nossa pintura e ficamos sujos," acrescentou Green. "Nós caímos por pouco – essa parte é a decepcionante."

Os Pelicans 7 acertaram apenas nove de 30 arremessos de três pontos contra os Lakers e confiaram predominantemente no ataque explosivo de Williamson 7 para ficar no jogo. Além dele, Trey Murphy III registrou 12 pontos e Brandon Ingram acrescentou 11 contra seu antigo 7 time enquanto o New Orleans procurava evitar duas derrotas consecutivas para os Lakers.

Mesmo empatando o jogo **be 1 bet** 93-93 com quase 7 quatro minutos restantes no quarto quarto, Williamson teve que sair da quadra logo **be 1 bet** seguida, atirando uma toalha na frustração, 7 enquanto

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: be 1 bet

Palavras-chave: **be 1 bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-20