

Vale a pena cozinhar com azeite de oliva extra-virgem?

Pergunta de Antonio, Atlanta, Geórgia, EUA

Não há um "deve" geral para a maioria das coisas culinárias, e a resposta curta é: depende. Há preferência pessoal: orçamento (azeite de oliva extra-virgem geralmente é muito mais caro do que o azeite de oliva regular ou outros óleos); o que você está cozinhando e como; o papel do óleo no prato e assim por diante.

Se algo estiver sendo cozido acima de uma certa temperatura, por exemplo, muitas pessoas insistirão que você definitivamente não deve cozinhar com azeite de oliva extra-virgem. Ele tem um ponto de fumaça mais baixo do que alguns outros óleos (por exemplo, um azeite de oliva claro e refinado ou um óleo vegetal misturado) e algumas de suas características de sabor e benefícios para a saúde começam a diminuir quando está sujeito a calor acima de cerca de 180C.

Muito depende do que você está cozinhando também, e da cultura culinária da qual ele provém. O azeite de oliva, tanto regular quanto extra-virgem, é mais adequado à culinária mediterrânea, assim como o óleo de coco ou um óleo neutro, como o de colza, cacau ou girassol, são melhores para, digamos, pratos asiáticos. O azeite de oliva pode ter um sabor muito dominante, então as preferências pessoais também desempenham um grande papel. Se você realmente deseja saborear o óleo **freebet jet77** uma vinagrete, maionese ou aïoli, por exemplo, use evoo, mas se não, um óleo mais leve e menos pronunciado será uma aposta muito melhor, ou mesmo uma mistura meio-e-meio de evoo e um óleo menos picantes ou pungentes.

Tudo isso dito, sempre tenho três óleos à mão quando cozinho: um óleo de extra-virgem de oliva realmente ótimo para terminar um prato, para regar saladas ou vegetais assados, ou para uma vinagrete; um azeite de oliva diário para uso mais difundido; e óleo de girassol ou vegetal para fritar superficial ou profundamente.

Tomar un multivitamínico diario no ayuda a que las personas vivan más tiempo y podría aumentar el riesgo de muerte prematura, según un gran estudio

Un análisis de los registros de salud de casi 400.000 adultos sanos encontró que el uso diario de multivitamínicos no redujo el riesgo de muerte durante un seguimiento de dos décadas.

De acuerdo con el estudio, las personas que consumieron diariamente multivitamínicos tenían un levemente mayor riesgo de muerte durante el período de estudio en comparación con los no usuarios, lo que llevó a los investigadores gubernamentales a comentar que "el uso de multivitamínicos para mejorar la longevidad no está apoyado".

En el Reino Unido, casi la mitad de los adultos toman multivitamínicos o suplementos dietéticos al menos una vez a la semana, lo que representa un mercado nacional valorado en más de medio billón de libras esterlinas anualmente. El mercado global de los suplementos se estima en decenas de miles de millones de dólares al año. En los EE. UU., Un tercio de los adultos usan multivitamínicos en la esperanza de prevenir enfermedades.

Sin embargo, a pesar de la popularidad de los multivitamínicos, los investigadores han cuestionado los beneficios para la salud y han advertido incluso que los suplementos pueden ser

perjudiciales. A pesar de que las fuentes naturales de beta-caroteno protegen contra el cáncer, por ejemplo, los suplementos de beta-caroteno pueden aumentar el riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares, lo que sugiere que los suplementos carecen de ingredientes importantes. Por otro lado, el hierro, que se agrega a muchos multivitamínicos, puede provocar sobrecarga de hierro y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y demencia.

Efectos en la salud y recomendaciones

El Dr. Erikka Lofffield y sus colegas del Instituto Nacional del Cáncer de Maryland analizaron datos de tres estudios de salud importantes de EE. UU. Todos se iniciaron en la década de 1990 y recopilaron detalles sobre el uso diario de multivitamínicos. Los registros abarcaron a 390.124 adultos generalmente saludables que fueron seguidos durante más de 20 años.

El estudio no encontró evidencia de que los multivitamínicos diarios redujeran el riesgo de muerte y reportó en cambio un riesgo de muerte un 4% más alto entre los usuarios en los primeros años de seguimiento. El riesgo mayor de muerte puede deberse a los daños que los multivitamínicos pueden causar o a una tendencia de las personas a comenzar a tomar multivitamínicos cuando desarrollan una enfermedad grave.

El Dr. Neal Barnard, profesor adjunto de medicina en la Universidad George Washington y coautor de un comentario publicado junto con el estudio, dijo que las vitaminas son útiles en casos específicos. Históricamente, los marineros se salvaron de la escorbuto con vitamina C, mientras que el beta caroteno, las vitaminas C y E, y el zinc parecen retrasar la degeneración macular relacionada con la edad, una afección que puede causar una grave pérdida de la visión.

A pesar de que las vitaminas pueden ser beneficiosas sin reducir el riesgo de muerte prematura, el Dr. Barnard advirtió que los multivitamínicos "sobreprometen y subentreg

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: freebet jet77

Palavras-chave: **freebet jet77 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-28