

seattle sounders palpito - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: seattle sounders palpito

Adolescentes no Reino Unido obtêm dois terços de suas calorias diárias de alimentos ultraprocessados

Adolescentes no Reino Unido obtêm cerca de dois terços (63%) de suas calorias diárias de alimentos ultraprocessados, com o consumo mais alto entre aqueles de backgrounds desfavorecidos, segundo pesquisadores.

Os achados resultaram de uma análise de diários alimentares mantidos de 2008 a 2024 por quase 3.000 participantes com idades entre 11 e 18, como parte da Enquete Nacional de Dieta e Nutrição do Reino Unido.

Embora os autores tenham encontrado uma pequena diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados, de 68% para 63%, os achados sugerem que adolescentes no Reino Unido ainda estão comendo mais desses alimentos do que outros grupos etários.

A Dra. Yanaina Chavez-Ugalde, a primeira autora do estudo na Universidade de Cambridge, disse que os resultados destacam a necessidade de abordar a dominância de alimentos ultraprocessados nas dietas adolescentes.

"Acredito que haja um lugar para alimentos ultraprocessados **seattle sounders palpito** nossas dietas ... mas não tão grande quanto estamos consumindo", disse ela.

Chavez-Ugalde disse que cereais e pães integral podem ser uma fonte importante de fibras, mesmo quando processados, mas sugeriu que uma ingestão razoável está mais perto de 20% do que dois terços. Medidas de política abrangentes, incluindo melhor educação alimentar, regulação de marketing e melhor acesso a alimentos nutritivos, são necessárias para encorajar adolescentes a fazer escolhas saudáveis, adicionou.

Alimentos ultraprocessados são alimentos industrialmente fabricados que contêm conservantes, edulcorantes, aromatizantes artificiais, emulsificantes e outros aditivos. Normalmente altos **seattle sounders palpito** açúcares, gorduras saturadas e sódio, estão associados a uma dieta de baixa qualidade e foram ligados a vários riscos à saúde, incluindo obesidade, diabetes do tipo 2 e câncer.

No último estudo, os autores avaliaram mais de 5.000 itens alimentícios registrados nos diários usando os critérios formais NOVA para definir alimentos ultraprocessados, que incluem pães de supermercado, cereais, torradas, batatas fritas e refeições prontas.

O estudo, uma colaboração com a Universidade de Bristol, descobriu que, **seattle sounders palpito** média, 66% das calorias dos adolescentes provinham de alimentos ultraprocessados, mas havia diferenças na sociedade. Aqueles de backgrounds mais desfavorecidos consumiram mais alimentos ultraprocessados (68,4%) do que aqueles de backgrounds menos desfavorecidos (63,8%). O consumo foi maior **seattle sounders palpito** pessoas de backgrounds brancos **seattle sounders palpito** comparação com não brancos (67,3% **seattle sounders palpito** comparação com 59%), e no norte da Inglaterra **seattle sounders palpito** comparação com o sul, **seattle sounders palpito** 67,4% v 64,1%. À medida que as idades avançam, os 18 anos comem uma proporção ligeiramente menor de alimentos ultraprocessados, **seattle sounders palpito** 63,4%, do que os 11 anos, **seattle sounders palpito** 65,6%.

Políticas para encorajar escolhas alimentares saudáveis

"Se perguntar a muitas pessoas, elas sabem como comer Detalhes adicionais foram publicados no European Journal of Nutrition.

Carmen Piernas-Sanchez, uma cientista de nutrição na Universidade de Oxford, que não participou do estudo, disse: "A porcentagem de energia total diária proveniente de alimentos ultraprocessados é muito alta, apesar das quedas observadas nos anos recentes de enquete. Figuras semelhantes foram relatadas **seattle sounders palpito** outros países, como os EUA."

"Estudos futuros desse tipo devem relatar as principais fontes alimentares que mais contribuem para o consumo de alimentos ultraprocessados, o que pode ajudar a informar políticas que visam melhorar a qualidade da dieta na população do Reino Unido", ela acrescentou.

Preocupações com alimentos ultraprocessados e seu potencial efeito na saúde levaram alguns países a introduzirem novas rotulagens para esses alimentos. No entanto, Gunter Kuhnle, professor de nutrição e ciência alimentar na Universidade de Reading, advertiu contra tal movimento. "Colocar outra marca para ser evitada não é provavelmente a melhor ideia. Acho que é muito melhor se concentrar no lado positivo. Também faria muito sentido, porque há muita discordância sobre o que deve ser evitado. Devemos comer mais saudavelmente? Sim. Mas uma recomendação "não coma X" precisa de fortes evidências."

O quinto tribunal de apelações dos EUA emitiu **seattle sounders palpito** decisão na quinta-feira **seattle sounders palpito** uma opinião majoritária, que foi escrita pelo juiz Jacques Wiener Jr. e aberta com a citação do poeta americano Walt Whitman: "O livro mais sujo no mundo é o livros expurgado".

Na **seattle sounders palpito** decisão, o tribunal de apelação declarou que "os atores do governo não podem remover livros da biblioteca pública com a intenção para privar os clientes no acesso às ideias das quais eles discordam".

"Este tribunal declarou que os funcionários não podem 'remover livros das prateleiras da biblioteca escolar simplesmente porque eles detestam a ideia contida nesses livros e buscam, por **seattle sounders palpito** remoção para prescrever o que deve ser ortodoxa na política", disse ele. "

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: seattle sounders palpito

Palavras-chave: **seattle sounders palpito - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-15