



Sabies que...?
la ramaderia ecològica hagués evitat el mal de les vaques boges al prohibir fer servir pinsos d'origen animal?

Benvolgut Sr. Pons,

Aquestes són les últimes notícies del seu interès que hem seleccionat per a vostè.

Notícies Veritas

Flaix Veritas – el newsletter se'n va de vacances

Des d'ara i fins a la primera setmana de setembre el servei de notícies Veritas queda suspès. Bones vacances!

Altres notícies d'interès

Com evitar els nitrats als vegetals

Són coneguts els efectes beneficiosos de menjar vegetals a diari, però no tothom és conscient de que la presència de nitrats en aquests aliments pot suposar un perill per a la salut en dosis elevades. Així, tot i que són imprescindibles per a una dieta sana i equilibrada, també poden causar problemes de salut, ja que hi ha algunes verdures que acumulen nitrats al seu interior i un cop ingerits poden transformar-se en substàncies nocives per a la salut.



Les concentracions de nitrats als vegetals augmenten molt. A l'agricultura convencional es fan servir fertilitzants químics (adobs nitrogenats, la forma més ràpida i barata d'alimentar els vegetals), tot i que això va minvant la qualitat i innocuïtat dels aliments que absorbiran els nitrats de l'adob amb l'aigua del rec.

El primer consell per reduir la presència de nitrats a la dieta és menjar aliments ecològics sempre que sigui possible, ja que aquests estan nets de nitrats, fora dels que es generen de forma natural pel cicle del nitrogen. Si no podem menjar ecològic:

- Eliminar la part externa del vegetal abans de consumir-lo, aquí és on s'acumulen més nitrats. Les fulles verdes (espinacs, bledes, enciams) són les que més nitrats contenen.
- Consumir-ho tot el més fresc possible, evitarem la transformació de nitrats en nitrats.
- Rentar curosament totes les fulles que es consumiran crues, ja que els nitrats són molt solubles en aigua.
- No aprofitar l'aigua de coccio de verdures riques en nitrats per elaborar sopes o purés.
- Menjar productes de temporada sempre que sigui possible, per evitar els que són conreats a hivernacle.

Noves proves demostren que el te verd és beneficiós per prevenir malalties cardiovasculars

Aquest te posseeix un alt contingut de catecol-polifenols (compostos que tenen activitat antioxidant), ajuda a reduir els nivells de colesterol dolent, destrueix cèl·lules cancerígenes i combat les malalties cardíques. Ara una nova investigació, duta a terme per un equip de la Facultat de Medicina de la Universitat d'Atenes, aporta més proves sobre aquest últim punt al posar de manifest que beure te verd (camellia sinensis) millora el funcionament de les cèl·lules endotelials que recobreixen l'aparell circulatori. Si aquestes cèl·lules deixen de funcionar correctament es produeix arteriosclerosi, fet que augmenta el risc cardiovascular. Els resultats de la investigació s'han publicat al European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation.



"El te verd es consumeix menys al món occidental que el te negre, però podria aportar majors beneficis a la salut per la forma en que sembla millorar la funció endotelial", va declarar el Dr. Vlachopoulos, participant a l'estudi. "Estudis recents sobre el mateix tema han mostrat també efectes anticarcinògens importants, que s'atribueixen a les propietats antioxidants del te verd". Aquests antioxidants combaten els radicals lliures, compostos que causen greus danys a l'organisme humà, i pot reduir i fins i tot ajudar a refer-se al nostre organisme.

Resultat de les anàlisis de residus en vins convencionals i ecològics: Ecològics, molt millor!

Un estudi recent de l'organització PAN-Europe (Pesticide Action Network Europe, ONG d'acció contra els pesticides), ha posat en evidència l'alt contingut de residus pesticides en alguns vins convencionals. Per dur a terme l'estudi, s'han analitzat 40 vins, 34 vins convencionals i 6 ecològics, tots ells comprats a la UE. Les anàlisis constaten que les 34 ampolles de vi convencional contenen com a mínim residus d'1 tipus de pesticida, i el nombre més alt s'ha trobat en una botella que arribava a tenir-ne 10. L'estudi també analitza els tipus de pesticides, la seva perillositat i la toxicologia que comporta a l'arribar al consumidor final.



Amb aquest estudi no es pretén col·locar els vins ecològics sobre els convencionals, sinó intentar conscienciar que sempre que sigui possible s'ha de tractar el cultiu de la vinya -un dels més contaminats- sota una premissa més ecològica, la qual també, gràcies a l'estudi, es constata que és factible.

Dels 6 vins orgànics, 5 no van aportar cap residu de pesticida i un en va donar una dosi molt baixa, és un fet estrany; però de vegades es pot donar per contaminació des dels camps veïns.

Una gran part d'aliments convencionals dirigits als nens són nutricionalment pobres

Segons un estudi realitzat al Canadà, un 89% dels productes alimentaris dirigits específicament als nens tenen una pobre qualitat nutricional, tot i que un 62% d'ells fan declaracions als seus envasos sobre les seves suposades propietats nutritives.



En aquest estudi s'han analitzat 367 productes alimentaris que tenien una forma, color o dibuixos a l'envàs que els feia anar dirigits expressament als nens, excloent els dolços, productes de brioixeria i begudes refrescants. Un 70% dels productes estudiats tenia un excés de sucre, un 23% alts nivells de greixos i un 17% excés de sodi.

Es presenten 91.000 signatures al Parlament per reclamar que Catalunya sigui declarada zona lliure de transgènics.

Al nostre butlletí digital, del 18 de febrer d'enguany, us vam informar que la plataforma "Som el que sembrem" estava recollint signatures per promoure al Parlament una Iniciativa Legislativa Popular encaminada a prohibir el cultiu de transgènics a tot el territori català, i que calien 50.000 signatures per a què aquest tràmit anés endavant i, de moment, n'han aconseguit gairebé el doble.



Els responsables de la plataforma s'han reunit amb el president del Parlament, Ernest Benach, que els ha manifestat que la iniciativa podria arribar a entrar a la Cambra per al seu debat abans que acabi l'any.

Des de la plataforma reclamen que s'aprovi una llei que declari Catalunya zona lliure de transgènics, que es prohibeixi el seu cultiu a tot el territori català, que les etiquetes dels productes especifiquin si porten o no productes modificats genèticament i que es fomenti l'agricultura ecològica.

Califòrnia prohibeix utilitzar greixos "trans" per a l'elaboració d'aliments

Califòrnia s'ha convertit en el primer Estat dels Estats Units en prohibir als restaurants l'ús de greixos "trans" o artificials en l'elaboració d'aliments. El governador, Arnold Schwarzenegger, va dir que aquesta nova llei representa "un pas important cap a un futur més saludable".



Aquests tipus de greixos es fabriquen alterant químicament els olis vegetals, que queden convertits en un compost que dona a qualsevol aliment que el contingui molt més temps de vida. Els fabricants de menjar molt més estant fent servir des de fa molts anys, motiu pel qual els greixos "trans" es troben a una gran varietat de productes, des de menjar preparat o brioixeria industrial fins a mescleres per preparar pastissos, o fins i tot a begudes com la xocolata calenta.

Aquests tipus de greixos es fabriquen alterant químicament els olis vegetals, que queden convertits en un compost que dona a qualsevol aliment que el contingui molt més temps de vida. Els fabricants de menjar molt més estant fent servir des de fa molts anys, motiu pel qual els greixos "trans" es troben a una gran varietat de productes, des de menjar preparat o brioixeria industrial fins a mescleres per preparar pastissos, o fins i tot a begudes com la xocolata calenta.

[Recibir nuestro newsletter siempre en castellano](#)



Envii i el seu al 5400 Exemple: veritas 08003
Rebi al mòbil gratuïtament les nostres ofertes i invitacions a tastis i obertures!