
Las vitaminas se destruyen

23, mayo

Que las vitaminas se destruyen con facilidad es una verdad conocida por casi todos pero que se nos olvida fácilmente. Este es uno de los principales motivos por los que hay que comer alimentos frescos, frente a alimentos conservados o manipulados industrialmente.



Las frutas y las verduras son los más valiosos como fuente de vitaminas, pero no los únicos. Los lácteos, los cereales, la carne y el pescado cuando menos manipulados se consuman mejor.

Hay tres factores que reducen las vitaminas con rapidez:

La luz, el calor y el aire.

Por tanto todos los procesos por los que pasen los alimentos que tengan estos factores en juego nos reducirán el valor nutritivo de las vitaminas que poseen.

Los métodos de conservación como el salazón, la esterilización de las conservas o la leche a alta temperatura, el curado, etc. nos reducen las vitaminas de manera radical.

La forma de cocinar es otro factor, no será igual el alimento consumido crudo (fruta), que cocido (verdura), que frito o asado (carnes, etc).

Pero de todos los factores el más determinante es el manipulado industrial, normalmente utiliza altas temperaturas o fuertes tratamientos para conservar el producto más tiempo. Un zumo de naranja natural recién exprimido no será igual que un zumo esterilizado en un brick y obtenido, no de fruta directamente, sino de concentrados de zumos que llevan extraídos y conservados muchos meses.

Como en el mundo actual hay que disponer de todo aquí y ahora, si sospechamos que nuestra dieta no es muy equilibrada en vitaminas, siempre podemos "abrir una cápsula multivitamínica":



Comentarios

INSTALATOR ANTEN W WARSZAWIE

13, listopad | Komentarze: 0

W ostatnim czasie liczba salonów firmowych Polsatu i Canal+ znacznie się zmniejszyła, wynika to z dynamicznego rozwoju usług światłowodowych na terenie Warszawy i województwa mazowieckiego oraz możliwości zamawiania zestawów satelitarnych przez strony internetowe operatorów. Klienci, którzy zakupili usługi telewizji cyfrowej nadal potrzebują fachowca, który będzie w stanie zainstalować dekodery z anteną oraz skonfigurować telewizor i zestaw kina domowego lub soundbar. Osoby, które zawarły również umowę na szybki internet mobilny w technologii 4G/5G będą potrzebowały dodatkowych anten panelowych aby przyspieszyć transfer danych i zwiększyć stabilność łącza.

Ustawienie i montaż [ANTENY](#)

Zamawiając monter anteny satelitarnej spotkamy się z bardzo różnymi cenami za usługę instalacji oraz ustawienia zestawu satelitarnego, nie może to dziwić bo mamy wolny rynek jednak nigdy nie wybieramy najtańszych ofert, możemy się natknąć na osoby bez odpowiedniego oprzyrządowania i doświadczenia w branży. Większość dobrych monterów współpracuje z warszawskimi salonami firmowymi Polsatu i Canal+ i tam szukamy dobrych fachowców. Warto aby mieli również uprawnienia wysokościowe co gwarantuje, że będą odpowiednio zabezpieczeni podczas pracy na dachu lub przy wysokiej ścianie na zewnątrz budynku.

Jeśli mieszkamy w bloku na jednym z warszawskich osiedli postaramy się zapewnić instalatorowi dostęp do dachu, często potrzebna będzie zgoda administratora, spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej, nie dopuszczamy do sytuacji kiedy monter będzie musiał czekać pół dnia na otwarcie wjazdu dachowego. Ustalmy również z zarządcą budynku jak mamy poprowadzić kabel koncentryczny aby nie wchodził okna i balkony naszych sąsiadów, może się okazać, że będziemy musieli rozprowadzić przewód antenowy przez pion (szachty) elektryczne na klatkach schodowych wyprowadzając go na zewnątrz przepustem wentylacyjnym i potem luzem po dachu do miejsca instalacji anteny satelitarnej (komin, ściana przybudówki)

English version:

<http://www.farmaciahoy.com/blog/Posts/show/-100>

Archive:

<http://www.farmaciahoy.com/blog/Posts/show/la-oms-la-gripe-a-y-las-multinacionales-farmaceuticas-239>

