

Des aliments toxiques une fois réfrigérés



Saviez-vous que mettre certains aliments au frigo, loin de les conserver, pourrait en fait les transformer en ennemis de votre santé ?

C'est ce que révèle une experte en santé intestinale, qui nous éclaire sur les dangers insoupçonnés de notre réfrigérateur.

Devinez quoi ? Certains de nos aliments quotidiens pourraient devenir toxiques une fois réfrigérés ! D'après cette spécialiste en nutrition, qui partage ses connaissances sur les réseaux sociaux, il y a des aliments qui, au lieu de se conserver sagement au froid, préfèrent se lier d'amitié avec la moisissure.

Alors, quels sont ces traîtres du frigo ?

Premièrement, l'ail pelé. "Ne le mettez jamais au frigo !" alerte cette experte. Une humidité de plus de 60 % et voilà notre ail qui se met à produire moisissures, spores et mycotoxines, pouvant causer toux, difficultés respiratoires, conjonctivite et, dans les cas les plus graves, être liés au cancer.

Et les oignons ? Que ce soit un oignon cru épluché ou un reste de cuisson, ils absorbent les bactéries comme des éponges, même sans trace visible de moisissure. Le message est clair : gardez-les au sec et non épluchés.

Quant au gingembre frais, c'est un autre candidat malheureux à la réfrigération. "Il moisit à vitesse grand V au frigo", nous informe l'experte, ajoutant que sa consommation peut être liée à des problèmes hépatiques ou rénaux graves. La fraîcheur et l'humidité du frigo ne font qu'aggraver les choses. Et le riz cuit ? Laissez-le plus de 24 heures au réfrigérateur et vous risquez une intoxication alimentaire mémorable.

Le Nutri-Score, indicateur de classement des aliments, devient plus sévère en 2024

Le Nutri-Score, étiquetage nutritionnel créé en France en 2017 et utilisé dans six pays européens, vise à informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des aliments. Une étude suggère qu'une alimentation de haute qualité dès l'âge d'un an peut réduire de 25 % le risque de maladies inflammatoires de l'intestin chez les enfants. Bien que non obligatoire, le Nutri-Score est de plus en plus reconnu par les consommateurs. En 2024, une mise à jour de son algorithme fournira des informations plus détaillées sur la qualité nutritionnelle des aliments.

France : conflit agriculteurs-gouvernement sur l'impact des tomates marocaines

À Zagora, des champs de pastèques excédant la surface autorisée sont détruits selon la directive du gouverneur datant de 2022. La limite stricte d'un hectare pour la culture de pastèques est appliquée par des commissions locales, assurant une gestion durable des ressources hydriques. Les agriculteurs sont tenus de respecter cette directive sous peine de sanctions. La commission surveille également la consommation d'eau pour l'irrigation, soulignant l'engagement des autorités locales envers une utilisation responsable des ressources.

Senator & Resorts ouvrira un hôtel à Dakhla

La chaîne hôtelière espagnole Senator & Resorts, spécialisée dans le tourisme de luxe, a annoncé l'ouverture en mai 2024 d'un hôtel dans la ville marocaine de Dakhla.

Meanwhile, sur Facebook



Ce régime alimentaire protégerait les bébés contre certaines maladies

Une alimentation de qualité dès l'âge d'1 an, axée sur le poisson, les légumes, et une réduction des boissons sucrées, pourrait réduire de 25 % le risque de maladies inflammatoires de l'intestin chez les enfants, selon une étude suédo-norvégienne portant sur plus de 135 000 enfants. Bien que certaines limites soient présentes, les chercheurs recommandent des interventions diététiques préventives pour sensibiliser les jeunes parents aux bienfaits d'une alimentation similaire au régime méditerranéen.

Le remède simple contre la sécheresse oculaire

Les écrans omniprésents peuvent laisser nos yeux secs et fatigués. Pour soulager la sécheresse oculaire, essayez la règle des 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regardez quelque chose à 20 pieds de distance pendant au moins 20 secondes. Cette pause visuelle permet de détendre les yeux et de maintenir une hydratation naturelle. Simple, mais efficace !

Comment les probiotiques peuvent réguler la prise de poids

Des bactéries probiotiques ont montré leur capacité à réduire la prise de poids chez des souris suivant un régime riche en graisses. L'étude révèle l'influence des probiotiques sur la protéine intestinale FXR, crucial dans le métabolisme. Cette découverte ouvre la voie à des tests sur des humains, explorant de nouvelles souches bactériennes pour traiter les maladies métaboliques.

Une panthère des neiges très rare capturée en Afghanistan

Une rare panthère des neiges, ayant tué plusieurs animaux d'élevage en Afghanistan, a été capturée, soignée, et sera bientôt relâchée dans la nature. La panthère, classée comme espèce "vulnérable," est menacée par le changement climatique, la perte d'habitat et le braconnage. Les autorités locales assurent la protection de la vie sauvage dans la région montagneuse du nord-est de l'Afghanistan.

Pourquoi les arbres vont absorber de moins en moins de CO2 ?

L'importation massive de tomates marocaines (36% de la consommation en France) suscite des inquiétudes chez les producteurs locaux. Entre 2017 et 2022, ces importations ont augmenté de 40%, atteignant plus de 425 000 tonnes. Les agriculteurs français protestent, illustré par le déversement de légumes sur l'autoroute A7. Le Maroc représente 51% des importations, avec des coûts de main-d'œuvre avantageux. La concurrence étrangère, en particulier marocaine, demeure un défi majeur pour les producteurs français.

Stress hydrique : les cultures de pastèques et melons dans le viseur des autorités à Zagora

Les arbres, autrefois considérés comme des alliés dans la lutte contre le changement climatique, pourraient être plus sensibles que prévu aux conditions chaudes et sèches. Une étude révèle que sous ces conditions, les arbres ont du mal à effectuer la photosynthèse, libérant du CO2 au lieu de le stocker. Le taux de photorespiration, une réaction au stress climatique, serait deux fois plus élevé dans ces conditions, soulignant la vulnérabilité des arbres face au changement climatique.

Meanwhile, sur Facebook



L'information à l'ordre du jour pour les jeunes de 7 à 77 ans
E-mail : radio.lodj@gmail.com
Url : <https://www.lodj.ma>