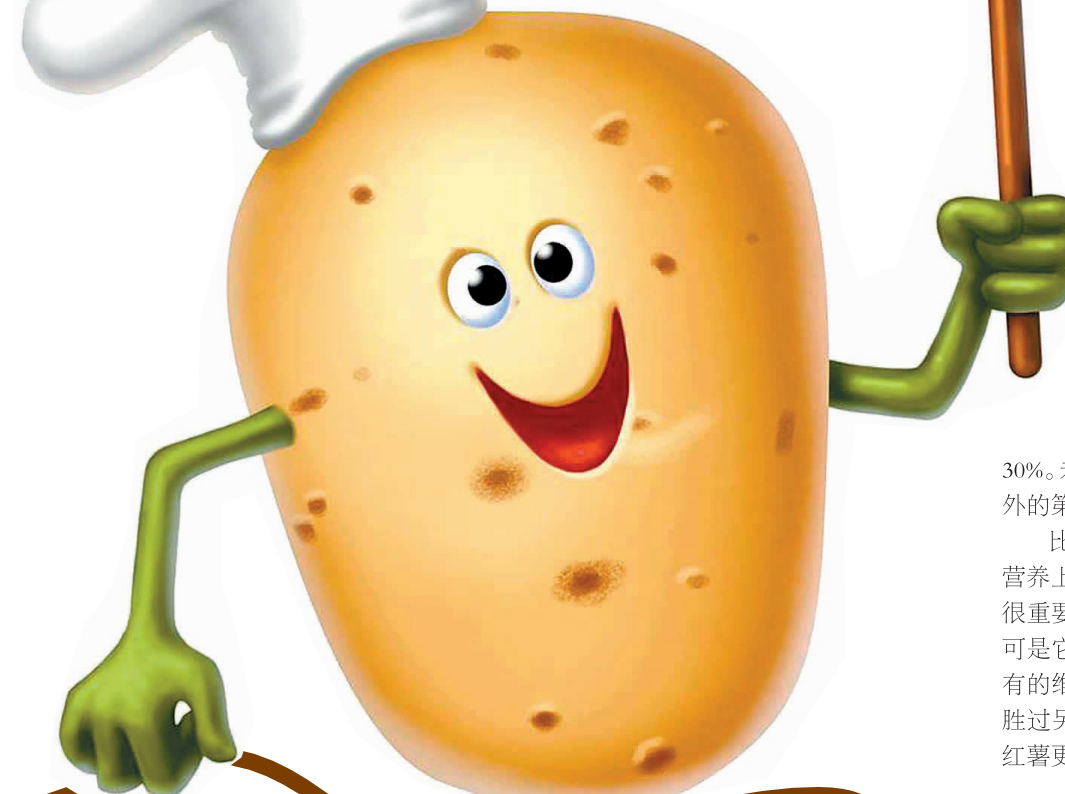




栏目协办: 四川省营养学会

吃煮熟的带皮土豆 更营养

吕晓华



农业部 2016 年 3 月 23 号正式发布《关于推进马铃薯产业开发的指导意见》，推进马铃薯主粮化战略，提出力争到 2020 年，马铃薯种植面积扩大到 1 亿亩以上，适宜加工成馒头、面条、米粉等主食的品种种植比例达到 30%，主食消费占马铃薯总消费量的 30%。未来马铃薯将成稻米、小麦、玉米之外的第四大主粮作物。

比起其它块茎(块根)作物，土豆在营养上又占有优势。比如，木薯也是一种很重要的块根作物，产量已经接近土豆，可是它的蛋白质含量近乎为零；土豆含有的维生素 B₁ 和钾、镁、铁、锌、硒等，又胜过另一种块根作物——红薯，而且比红薯更耐冷耐旱。需要注意的是，切碎水

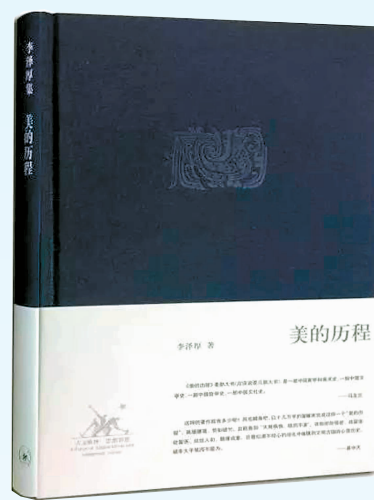
煮或者油炸会造成土豆营养素的破坏，故推荐连皮煮熟吃鲜土豆。

土豆之所以能够跻身于主食的行列，是因为含有大量淀粉。然而近年来人们发现，土豆中有一部分抗性淀粉，不受各种消化酶的分解，像膳食纤维一样给人以饱腹感却又不提供能量（在摄入同样能量的前提下，土豆是最能让人产生饱感的），这一点深受众多减肥爱好者的喜爱。土豆中的抗性淀粉很“怪异”：生的时候含量很多，一煮熟大部分就“叛变投敌”了，坚持下来的大概只有 7%；如果放凉了，又有一部分“幡然悔悟”变回抗性淀粉，总共能达到 13% 左右。换句话说，如果要充分利用土豆的抗性淀粉来减肥，那应该把土豆煮熟放凉了再吃。

（作者系省营养学会理事、四川大学华西公共卫生学院教授）

《美的历程》

李泽厚



推荐理由:

丛书从宏观鸟瞰角度对中国数千年的艺术、文学作了概括描述。其中提出了诸如原始远古艺术的“龙飞凤舞”，殷周青铜器艺术的“狞厉的美”，先秦理性精神的“儒道互补”，楚辞、汉赋、汉画像石之“浪漫主义”，“人的觉醒”的魏晋风度，六朝、唐、宋佛像雕塑，宋元山水绘画以及诗、词、曲各具审美三品类，明清时期小说、戏曲由浪漫而感伤而现实之变迁等等重要观念，多发前人之所未发。

教师要警惕“3种”疾病

赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

9月，全国各中、小学以及高校都迎来了新学期。教师们日夜辛劳，付出的艰辛可想而知，下面我们就来介绍一下教师易患疾病及其预防与治疗。

咽喉炎。咽喉炎是教师群体中一种非常常见的疾病。通常表现为咽喉部组织充血水肿、疲劳

损伤，或伴有声带息肉等。具体表现为嗓子疼痛、沙哑、干燥不适等，严重时声音嘶哑甚至无法说话，严重干扰了教师的正常工作与生活。为了预防咽喉炎，教师在日常生活中应注意：科学用嗓，上课时音量要适中，下课后注意用温水润嗓，避免咽喉部太过劳累；可以口含一些含有薄荷的药物，以刺激唾液分泌，润滑咽喉；日常生活中应少烟少酒，注意锻炼身体以增强体质，减少因感冒发烧而导致的上呼吸道感染等病症；饮食上也可多吃萝卜、梨等清肺润喉的食物，尽量少食用辣椒等刺激性较强以及一些过甜、过咸的食物。

颈椎病。教师在写粉笔字时，写字位置往往要高于自身身高，故需要经常抬头或头部偏向一侧书写，导致局部肌束负担过重；备课时需要长时间伏

案工作，部分关节以及脊神经长时间受到刺激与压迫，容易造成颈椎病。教师往往会感觉到颈部酸痛、关节活动受限，甚至会产生眩晕感。为了减少颈椎病的发生，书写黑板字时，教师应注意书写位置应尽可能低于眼睛水平线，长时间书写时要注意适当休息，或做转头等活动缓解疲劳；平时应注意纠正错误姿势，积极锻炼颈部、脊柱，也可以简单地对肩、颈部进行按摩等。

下肢静脉曲张。教师在工作过程中，因为需要长时间站立，使下肢静脉负担过重，回流受阻，导致静脉曲张。主要表现为腿部肿胀、皮肤发紫、静脉曲张如蚯蚓状或结节成团，尤其踝部和小腿内侧较为严重。目前治疗下肢静脉曲张的手段以手术为主，出现下肢静脉曲张后应尽快咨询医生，以便对症下药。

除了以上 3 种比较常见的教师职业病之外，胃炎或溃疡、冠心病、高血压等也是教师易患的疾病。有研究表明，睡眠质量差、每周上课数超过负荷、工作繁忙等也是致使教师患病的因素。这些因素不仅导致教师的生活不规律，也提高了疾病的患病率。

(星华)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



栏目 | 四川省民族科普工作队 协办 | 凉山州科协

蚊子的残骸会致人死亡?

如果看到有蚊子肆无忌惮地叮你的手臂，这时你该怎么办？很多人下意识的反应是：拍死它！然而，网上却有传言称，正在吸血的蚊子如果被拍死在皮肤上，它的尸体残骸可能进入皮肤，引发真菌感染，最严重可致死亡。

传言并非空穴来风。《新英格兰医学杂志》曾刊登的一篇文章提到，美国一名 57 岁的妇女打死了一只正在吸血的蚊子，引发肌肉真菌感染死亡，经研究人员检测是打烂后的蚊子尸体残骸进入皮肤造成感染。河南疾控中心传染病所流行病室专家表示，这起事件最主要的原因，是这个妇女患有非常严重的基础性疾病，造成免疫力低下，外界感染无法抵抗，所以才造成感染发病甚至死亡。“这个病例比较罕见，对免疫力正常、身体健康的人群不具有普遍意义。”中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师、哈佛医学院博士后王煜明说，蚊子主要通过唾液和人的体液、血液交换来传播病原体，常见的有疟疾、登革热和寨卡病毒等，去非洲、东南亚、南美等国家要格外注意。关于拍死正在吸血的蚊子是否会引发疾病传播概率的增加，目前并没有明确的研究。

而我们接触到的大部分蚊子是不带毒的，被咬后顶多起个包感觉痒痒，但过几天就会好。就算蚊子带毒，也不一定会让人感染，除非你的身体免疫力非常低下。王煜明提醒公众，那些招蚊子且身体免疫力不高的人群，要尽量做好驱蚊防蚊工作。（广科）



糖尿病患者 进餐顺序有讲究

宁蔚夏

饮食疗法是防治糖尿病的一大疗法(饮食、运动、药物)之一。除了进餐量、进餐内容之外，进餐顺序也很有讲究。以往许多糖尿病患者吃饭时，虽然注意了进餐的食物内容和量，但对所进食物不分先后主次，结果餐后血糖仍高，原因在于忽视了进餐顺序。

如果先吃主食或主食和副食一起吃，主食中的碳水化合物所含葡萄糖进餐后会很快被吸收，导致餐后血糖升高，胰岛素大量分泌也难以使之下降。有研究表明，在碳水化合物之前摄取蔬菜和蛋白质，按蔬菜、蛋白质、碳水化合物的顺序进餐，与碳水化合物后进食蛋白质和蔬菜相比，餐后平均血糖值分别下降 30 分钟 28.6%、60 分钟 36.7%、120 分钟 16.8%，同时胰岛素浓度也下降，这种吃法，能较好地改善 2 型糖尿病患者的餐后血糖值和胰岛素值。

在此基础上另有研究表明，在碳水化合物之前摄取鱼和肉，可以延缓胃的运动，改善餐后血糖的上升。特别是发现，在碳水化合物前摄取蛋白质和脂质可以促进胰岛素分泌和抑制胰高血糖素的分泌，而且能够促进消化道激素肠降血糖素的分泌。按此顺序食用 3 天，于饭前和饭后 4 小时测定血糖、胰岛素、C 肽、胰高血糖素、肠促胰岛素的值，并检查胃的排泄功能等，结果表明，2 型糖尿病患者和健康人共同在主食之前摄取鱼、肉，与先吃主食者相比，抑制了饭后 4 小时血糖值的上升，血糖变动的平坦，此外，在主食之前摄取鱼和肉，肠降血糖素分泌出现亢进，胃的运动变得缓慢，胃排空时间延长 2 倍以上。

有鉴于此，糖尿病患者按照先吃蔬菜，再吃荤菜，最后吃主食的顺序进餐，不失为预防餐后血糖升高的最佳选择。

“全能神”骗走了她的救命钱

到了自己的老乡孙某，孙某告诉王桂凤：“信‘全能神’就可以驱灾避难，得到保护。”为了治自己的病，稀里糊涂的王桂凤就跟着孙某信起了邪教“全能神”。

孙某频繁地带王桂凤去参加聚会，在聚会上有个黄某还告诉王桂凤：“我也得子宫肌瘤，是‘神’帮助我去除了。”为此，王桂凤更坚定了信“全能神”的决心。就这样，王桂凤背着家人跟“全能神”组织的人频频交流接触。没多久在他的介绍下，她认识一名自称张小军(化名)的“带领”，他让王桂凤多给“神”尽心的“奉献”钱款，才能得到

“神”的器重。于是王桂凤交给张小军 1 万元“奉献款”，同时，孙某还暗示王桂凤要把自己的所有积蓄都拿出来，才能得到“神”的保佑。王桂凤心想反正留着钱也得做手术，不如花在“神”身上，若真的保佑了自己，就不用去医院做手术受罪了。此后，王桂凤陆续把自己所有的储蓄 20 万元“奉献”给了“全能神”。

2013 年底，王桂凤感觉自己身体越来越差，不仅腰疼，腿也有些浮肿，下身有时还有血。王桂凤的女儿发现异常以后，就强行带王桂凤去医院进行了检查，医生说肌瘤已经影响到了整个子宫，需要摘除子宫。

听了医生的话，王桂凤不敢相信自己的耳朵，更不敢跟女儿提起自己那救命钱已经“奉献”给“全能神”了。面对王桂凤的惊慌失措，女儿一再在追问，王桂凤才说出了事情的真相。

为了救母亲，王桂凤的女儿及时为她办理了住院手续，安排好王桂凤的手术以后，王桂凤的女儿赶忙去报了警，然而，由于没有真实姓名，原来那个姓孙的老乡也不见踪影，所有的“信徒”都逃得无影无踪，王桂凤的救命钱至今也没有追回来。王桂凤后悔不已！

(中国反邪教网)



王桂凤(化名)，今年 66 岁，是一名退休教师。她从工作岗位上退下来，本想好好享受晚年，没想到自己的子宫肌瘤已经长到了非手术不可的地步。一想到手术，王桂凤就有些紧张，尽管医生安慰她说不是大手术，但她还是担心不已。

就在王桂凤为手术心神不宁的时候，也就是 2011 年底，王桂凤遇

四川省老科技工作者协会 协办 第 270 期

请图片作者与本报联系，以付稿酬。