



羊肉

羊肉之过,源于“上火”一说,上火之后,口干舌燥、大便干结、口舌生疮。先来看看,我们平时是如何烹饪羊肉的,涮羊肉、烫火锅、烤羊肉串、羊肉汤……哪样不是高脂高盐,说不定还是麻辣味的。这样子的吃法,上火是必然的。想要吃了不上火,就要适当改变一下烹饪方式,可以做得清淡一点,而且尽量少吃羊杂,多搭配蔬菜、水果。其实羊肉跟我们常吃的猪、牛肉是一样的,只不过它的味道重些,但都是动物蛋白的来源之一。对于肿瘤患者来说,每天适当摄取这些红肉,不仅能保证蛋白摄入的补充,还能预防缺铁性贫血。

海鲜

营养师在查房的时候经常对

很多食物被我们人为的划分成“三六九等”。患有肿瘤的人群对食物特别“挑剔”,有些食物被认为是颇有补益的良药,如鲫鱼、虫草、灵芝等;有些食物则万万吃不得、碰不得,如鸡肉、羊肉、魔芋等。本报2018年12月5日刊登的《这4种食物,肿瘤患者到底能不能吃?》一文中,对鸡、鸡蛋、牛奶、豆制品4种常被我们误解的食物进行了科普,今天继续对羊肉、海鲜、魔芋、生姜、香菜等食物进行“正名”。



为5种的被肿瘤患者误解的食物「正名」

曾瑜

一些厌油、食欲不振、不想吃肉的患者推荐鱼、虾、贝类。但往往许多患者及家属都会一脸质疑,“海鲜是发物,怕是吃不得哦!”其实,只要自身对海鲜不过敏,肿瘤患者在食欲减退、动物性食物摄入量减少的情况下,适当吃点低脂高蛋白、清爽不油腻的鱼虾

类,是完全没有问题的。但是,一定要吃新鲜的海鲜。

魔芋

魔芋,在我国食用历史已有1000多年,由于魔芋植物本身含有生物碱和神经酰胺而不能直接食用,我国古人运用聪明才智发明出了魔芋豆腐。魔芋豆腐中主要成分为魔芋多糖,不容易被人体消化吸收,但是可以为肠道微生物提供营养,调节肠道菌群。同时,魔芋多糖具有强大的膨胀能力,食用之后会产生饱腹感,又因为热量极低,所以一直备受减肥人士的青睐。所以,魔芋作为一种普通的食物并不会让人“上火”或者“肿瘤复发”。但是对于某些具有腹泻、胃肠道功能障碍、重度营养不良的患者来说,魔芋是需要限制摄入的。

生姜

生姜是我们生活中常见的调

料,炒菜、炖汤放一点,去腥提鲜。但是市面上总是流传着一句顺口溜:“早吃姜胜参汤,晚吃姜赛砒霜”。甚至许多肿瘤患者也对生姜敬而远之。其实,生姜无论什么时候吃都不会“赛砒霜”,只是吃太多了肠胃会受不了。而且,生姜含有的姜辣素,具有一定的抗菌抑菌作用,适当摄入还可以促进人体血液循环,增加排汗。

香菜

香菜,这种极具个性气味的食物,爱的人爱到不行,讨厌的人也是闻之色变。其实,香菜所具有的气味主要来源于烷类的挥发油,因而在菜肴、火锅底料中加些香菜能去腥增味。目前有研究表明,香菜中的挥发油能够抑制肿瘤细胞的增殖。同时,香菜中含有比较丰富的矿物质和维生素,其中维生素C的含量高达48mg/100g,远远高于一般蔬菜。(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)

近日,因巴基斯坦领空关闭,川航成都-迪拜3U603航班无奈返航,由于飞机并没有选装放油设备,只好在空中盘旋消耗燃油以减轻飞机重量,盘旋近6小时后才降落,期间在空中绕了至少30圈。很多人很困惑,为什么飞机要消耗燃油后才能降落呢?

为啥飞机满油不能降落?



燃油太多没法降落和飞机设计有关。一般的远程飞机,飞机的最大起飞重量都比较大,而最大落地重量一般会比起飞重量小很多。所以飞机在设计时,选择最大着陆重量小的起落架系统,以节约航空公司的运行成本。如果飞机起飞后不久就需要返航,且实际起飞重量大于飞机的最大着陆重量,通常会有以下几种处理方式:

- 第一,有放油装置的飞机可以快速放油,将超过最大着陆重量以上的燃油排放到空中,当飞机总重量小于最大着陆重量时,可以正常落地。
第二,如果没有放油装置的飞机,可以在空中盘旋、等待,消耗燃油以后,当总重量小于最大

着陆时当,再正常落地。
第三,如果遇到紧急情况,无论有没有放油装置的飞机,都可以在起飞之后立即返回进行紧急着陆,但是这样会有很大的风险,比如飞机的刹车能力问题、起落架结构问题、飞机结构问题等。所以除非是非常紧急的情况,否则一般不会在超过最大着陆重量的情况下着陆。
具体到川航这架空客A330-300飞机,它的最大起飞重量是242吨,最大着陆重量是187吨,而且没有放油装置。因为并非紧急情况,不值得冒很大的风险去超重落地,所以飞机在空中飞行6个小时后再落地是最安全的选择。(华南)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

前列腺癌的病因



植物雌激素的人群中,其前列腺癌发病率低。
瘦素。瘦素可以促进雄激素非依赖前列腺癌细胞DU145和PC-3增殖。由瘦素引导的能量失衡被认为有可能促进前列腺癌的转移及死亡。
钙摄入。每日摄入超出推荐水平的、非常高剂量的钙,可在一定程度上增加罹患前列腺癌的风险。
性活动。性活动被认为会使前列腺接触各种病原体,从而增加罹患前列腺癌的风险。但经常射精具有防止罹患前列腺癌的保护作用。
输精管结扎术。行输精管结扎术时间越早,其罹患前列腺癌的风险越大。输精管结扎术后每10年前列腺癌的发病风险将提高约10%。
吸烟。吸烟可增加血液循环中雄激素的水平,并显著增加细胞的氧化损伤,因此吸烟可能是前列腺癌的危险因素之一。吸烟与前列腺癌确诊时分期更高和死亡率增加相关。
饮食。饮食因素可能会促进前列腺癌的发生、发展。前列腺癌的发生率和死亡率与脂肪摄入的平均水平密切相关,特别是多不饱和脂肪的摄入量。高脂肪摄入量可以刺激前列腺癌细胞的增殖。
肥胖。肥胖已被认为是前列腺癌的危险因素之一。转变生活方式可能对于降低前列腺癌风险非常重要。
酒精摄入。前列腺癌的发病风险与酒精摄入量有关。每日饮用烈性酒的男性其前列腺癌的发病率最高,但葡萄酒或啤酒与前列腺癌之间无相关性。(作者单位:四川省泌尿外科医院)

王培禄

植物雌激素的人群中,其前列腺癌发病率低。
瘦素。瘦素可以促进雄激素非依赖前列腺癌细胞DU145和PC-3增殖。由瘦素引导的能量失衡被认为有可能促进前列腺癌的转移及死亡。
钙摄入。每日摄入超出推荐水平的、非常高剂量的钙,可在一定程度上增加罹患前列腺癌的风险。
性活动。性活动被认为会使前列腺接触各种病原体,从而增加罹患前列腺癌的风险。但经常射精具有防止罹患前列腺癌的保护作用。
输精管结扎术。行输精管结扎术时间越早,其罹患前列腺癌的风险越大。输精管结扎术后每10年前列腺癌的发病风险将提高约10%。
吸烟。吸烟可增加血液循环中雄激素的水平,并显著增加细胞的氧化损伤,因此吸烟可能是前列腺癌的危险因素之一。吸烟与前列腺癌确诊时分期更高和死亡率增加相关。
饮食。饮食因素可能会促进前列腺癌的发生、发展。前列腺癌的发生率和死亡率与脂肪摄入的平均水平密切相关,特别是多不饱和脂肪的摄入量。高脂肪摄入量可以刺激前列腺癌细胞的增殖。
肥胖。肥胖已被认为是前列腺癌的危险因素之一。转变生活方式可能对于降低前列腺癌风险非常重要。
酒精摄入。前列腺癌的发病风险与酒精摄入量有关。每日饮用烈性酒的男性其前列腺癌的发病率最高,但葡萄酒或啤酒与前列腺癌之间无相关性。(作者单位:四川省泌尿外科医院)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。



在千百万年的进化中,植物为何变得多姿多彩?一个重要因素就是植物会复制自己基因,实现物种分化和多样性。南京农业大学张绍铃教授团队通过鉴定梨等141种植物基因组中不同类型重复基因,构建了世界首个植物重复基因数据库,揭示了重复基因进化的普遍规律。该成果近日在线发表于著名学术期刊《基因组生物学》。
以往的研究发现,有的植物有复制自己基因的功能。基因复制后,植物不仅能抵御外界复杂多变的环境,还能增加进化变异的机会。
近年来,越来越多的植物基因组被破译。目前已经完成全基因组测序的植物超过200种。但是,仍缺乏一个具有广泛适用性的鉴定不同种类植物重复基因的方法。该团队在系统鉴定梨基因组中重复基因的基础上,开发了一个具有普遍适用性的生物信息学方法,用于鉴定不同种类植物基因组中的重复基因。
他们深入分析发现,在植物漫长的进化过程中,基因串联复制和邻近复制始终保持较高的发生频率,为植物适应复杂多变的外界环境提供了源源不断的遗传变异材料。并且,基因组加倍发生后的较短时间内,重复基因之间发生高频率的基因置换,随着时间的推移,重复基因之间会发生广泛的时空表达分化。
此外,该团队通过大规模收集整合国内外植物基因组数据资源,构建了世界首个植物重复基因数据库,目前已收录141种完成基因组测序的植物,并将拓展为植物相关的所有类别。该数据库将为深入研究重复基因的进化机制提供宝贵的数据资源。(据《科技日报》)

长宁县送反邪教知识进村

把平安建设、反邪教、法律等知识送到村民家中、田间地头。
此次“送法下乡”活动主要以宣传讲解、入户走访等方式进行,以正面法制宣传教育为主,生动案例为辅,教育引导广大群众崇尚科学、远离邪教,倡导健康文明的新生活,争做遵纪守法好公民。活动中,工作人员围绕平安宣传和反邪教宣传等工作,结合群众日常生活,以案说法,用形象直观的事例,

深刻揭露邪教组织的丑陋嘴脸、严重危害及主要欺骗手段,让群众从思想上深刻认识邪教的本质及其危害性,做到自觉抵制邪教。活动还通过入户走访的方式,为辖区内涉邪人员送去党委政府的关怀,同时通过侧面了解、面谈谈话等形式全面掌握邪教重点人员的思想动态、现实表现、社会交往等情况。采取辩是非、谈利害、拉家常等方式,阐明各种邪教对社会、家庭的危

害,让群众时刻绷紧认清各种邪教本质的安全弦,坚决抵制各种邪教的歪理邪说,厚积反邪教土壤。
此次活动,群众受教育面达95%以上,收到了较好的宣传效果。不仅让群众认清了邪教的真实面目,而且营造了浓厚的反邪教氛围,让广大群众明白法律底线不可碰触,大大增强了识别邪教、抵制邪教的意识和能力。(省反邪教协供稿)

人见人爱的“超级零食”

作为一种超级零食,美国开心果得到人们的广泛认可。越来越多的人开始注意到开心果对健康的好处,美国的研究表明开心果作为消遣零食不仅能帮助大脑高效运转,更能提高工作效率。不过也有些人担心日常摄入坚果带来额外的热量,鉴于此,有法国学者提出每天吃一点开心果并不会增加体重,它反而是日常需要摄入的营养。
当人有饥饿感时,工作时注意力会下降,这时候,顺手抓几把坚果,尤其是开心果便可立即带来满足感。开心果得天独厚的营养价值使之成为理想的午间零食,它不仅能增添饱腹感,还有助于提升精力和注意力,更不用提大家对这个健康零食日复一日不知厌倦的喜悦。
开心果有助于大脑功能的提升,人们在工作中的敏锐度取决于前一天晚上的睡眠质量。美国研究者发现,定期食用坚果有助于稳固加强与认知、学习、记忆、回忆等其他重要大脑功能有关的脑电波频率。在多种坚果中,开心果从中脱颖而出,已然成为绝佳的工作伙伴。
开心果也是叶黄素的良好来源,含量高于其他坚果。叶黄素能清

除活性氧自由基而保护细胞免受自由基氧化损伤。叶黄素能够有效过滤电脑、电视和手机等视频终端及阳光中的短波蓝光,能屏蔽蓝光,降低蓝光对视网膜敏感细胞的损害。因此,从预防和缓解视觉疲劳的角度来讲,每日一把开心果也是一种有效的措施和手段。
美国开心果的适用范围十分广泛,不但可作为白领的超级零食,增添工作动力,也可以用于健身期间能量及营养素的补充。另外,糖尿病、高血压、高血脂症等患者,也可放心食用开心果。尤其是那些需要



控制体重的人群,只要改变吃开心果的时间和顺序,将其放在饭前吃,开心果良好的饱腹作用有助于我们理智地控制随后其他食物的摄入,从而达到控制体重的目的。