

对需要增加体重的人,包括成人当中的瘦弱者和正处于生长发育时期的青少年来说,增加体重的主要方式是热量摄入大于热量消耗值。本报将分上下两期来讲解如何健康地增重。

提升体能 健康增重

(上)

范志红



栏目协办:四川省营养学会



轻体力活动的成年女性日摄入量参考值是1800千卡,所以食谱中的总能量必须超过这个数值。有些人原本基础代谢率较低,到2000千卡已经可以达到增重效果,但有些“瘦人”属于基础代谢率较高的类型,可能需要到2200~2400千卡才能看到明显效果。

然而“瘦人”大部分食量并不大。怎样才能有效增加热量呢?其中的奥秘就是加大能量密度,降低饱腹感。比如,同样的蔬菜,凉拌着吃不太容易

吃很多,而炒熟之后就比较容易吃下去,而且还增加了不少炒菜油的热量;又比如,同样吃肉类,鸡胸肉、里脊肉蛋白质含量高而脂肪少,鸡翅、排骨肉则在含有蛋白质的同时,也含有不少脂肪,热量明显会高一些,而且更加美味好吃。用这样的食材,采用需要添加烹调油的烹调方式,自然就会升高食物的能量密度。

不过,增加体重并非仅仅增加食物热量总值那么简单。如果是那样的话,只要在食物

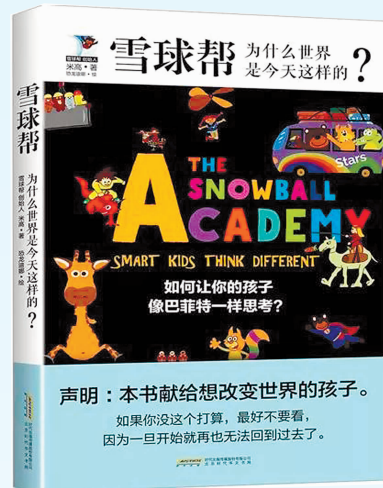
中多放油脂和糖就好了,例如把馒头换成油条,或者黄油面包,同样的重量,热量就会高出一大块;又比如在粥和糊中加入白糖,体积一点都没扩大,热量却会明显上升。按这种方法,多吃饼干、蛋糕之类的高热量、低营养价值食品,多吃油炸食品,多喝点高脂肪的骨头汤、猪蹄汤,不就可以增重了吗?这里需要提醒大家,所谓健康减肥是不减少肌肉、不疏松骨骼的情况下安全减肥;而健康增重,不仅仅是增加体脂肪,更多地是增加肌肉,加强内脏功能(对25岁之前的人来说还有增加钙骨储备量的任务)。如果在纤细的骨骼、薄弱的肌肉上加一大堆肥肉,只会令其体能更差,更容易感觉疲惫,甚至埋下罹患糖尿病、心脑血管疾病等多种慢性疾病的隐患,这是不可取的。

(四川省营养学会供稿)

书香天府 全民阅读

《雪球帮:世界为什么是今天这样的?》

米高著



推荐理由:

本书将通过提问、讨论与故事,引导孩子学会如何思考,改变看世界的视角,培养他们拥有超乎常人的智慧。本书与普通的儿童科普书不同,大家的讨论都是开放性的。所有的问题与故事都是给孩子设置的各种思维实验,在解答中并不会提供一个正确答案,而且会首先解释为什么这是一个好问题,然后分析这样的问题该如何思考。这个过程中我们会使用一些重要的思考方法,比如逆向思考、类比等等,帮助孩子掌握智慧,学会独立思考。

误信“门徒会” 他失去了年轻的性命

李国涛被查出患有乙肝,医生建议李国涛尽快去上级医院治疗。回家后,他把自己患乙肝病的情况告诉了妻子,但张霞并不同意李国涛去医院看病,而是让他去“物理治疗”。张霞口中所说的“物理治疗”就是信奉“门徒会”,她让李国涛每天早晚跟她一起“祷告”,每餐只吃“二两生命粮”。李国涛坚持“祷告”了一年,病情丝毫没有好转,整个人没有一点活力。妻子不但心疼,反而埋怨李国涛信“神”不虔诚,还让他发展更多的人信“门徒会”。听了张霞的话,鬼迷心窍的李国涛竟然利用自己担任班主任职务的便利,公开在课堂上宣扬“门徒会”的歪理邪说。李国涛的行为很快被学校领导察觉,多次找他谈话。在多次劝说无果的情况下,学校只得给他办了长期假期手续,待思想觉悟后再聘其回校。离开学校后的李国涛仍不思悔改,继续从事“门徒会”邪教活动。因长时间的奔波劳累,加之他拒医拒药,李国涛的病情越来越严重。2006年1月的一天晚上,李国涛因病早早地离开了人世。

这里奉劝仍痴迷邪教组织的人们,尽早醒悟,不要再沉迷其中了,邪教真是害人害己。(凯风)



李国涛(化名),他是村里出的唯一一名大学生,大学毕业后,除了拥有令人羡慕的职业,还有一个幸福的家庭。后来却因信奉“门徒会”失去了性命,令人惋惜。

1999年,24岁的李国涛从学校毕业,分配到一个乡镇上的学校任教。刚参加工作的李国涛朝气蓬勃,阳光帅气,得到不少女孩青睐,后来李国涛与镇上开理发店的女孩张霞(化名)步入了婚姻殿堂。婚后夫妻俩相敬如宾,他妻子不仅把理发店打理得井井有条,家庭关系也相处愉快和谐。好日子仅过了一年,2002年,李国涛发现妻子好像没以前那么勤快了,有几次去店里找她,店门都紧锁。为此,李国涛说了妻子几次,但妻子还是经常锁门关门,见劝不动妻子,李国涛也就懒得再管了。

2003年5月单位组织体检,



栏目 | 四川省民族科普工作队 协办 | 凉山州科协

变质肉不能吃

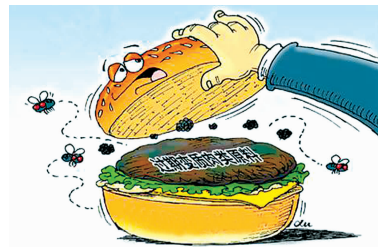
天气炎热,肉类如果不合理保存,极易变质。食用变质肉对人体健康危害大,肉类变质后,微生物大量繁殖并产生代谢物,比如肉毒毒素等,会破坏人体的神经,导致肌肉僵硬麻痹。其他代谢物还会引起急性中毒,食用者会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、眩晕等症状,严重的还会昏迷,甚至会因为心力衰竭而死亡。如果变质肉类中含有的有毒物质较少,则有可能不引起急性中毒,但是如果长期食用,有毒物质会逐渐积累,从而造成慢性中毒。慢性中毒对人体的危害比急性中毒更严重,有毒物质长期积累容易引发癌症等疾病。

但很多人在日常生活中并不知道如何辨别肉类是否已经变质。那么,有没有什么可以轻松辨别的方法呢?

在购买或加工肉类的时候,如果发现肉的表面过分干燥,肌肉为暗色,有时呈浅绿色或灰色;切面过度潮湿和发粘,肉汁很混浊,肉质松软且无弹性,表面及深层均有腐臭气味;脂肪呈乌灰色等情况,就要小心肉已发生变质了。肉变质以后,由于微生物大量滋生,会产生黏性代

谢产物,造成肉表面发黏,甚至出现拉丝,肉类表面发黏是腐败开始的标志。随着贮藏时间的延长,由于肌红蛋白被氧化,肉色会逐渐变成红褐色。颜色越深,可食性越低。而当肉表面变成灰色或灰绿色,甚至出现白色或黑色斑点时,说明微生物已经产生大量的代谢产物,这样的肉就不能吃了。

那么,消费者在购买时该如何挑选好肉呢?新鲜肉的表面有一层微微干燥的表皮,肌肉红色均匀,呈浅红色,有光泽,切面稍有湿润而无粘性,肉汁透明;肉质紧密而有弹性,指压后凹陷立即恢复。另外,新鲜猪肉的脂肪呈洁白色;牛羊肉颜色鲜红,脂肪大多颜色发黄;禽肉皮肤为淡黄色或白色,肉色白里泛红,用手摸有油质感,但不发黏。(任民)



常做“刺激性”训练 有助减缓脑衰退

蒲昭和

人体各个器官会随着年龄的增长而慢慢衰老。大脑衰退是人体衰老的明显标志之一。研究表明,老人多做一些“刺激性”训练,将有助于减缓脑功能衰退。下面介绍几种有助于预防脑功能衰退的方法。

每天指叩头皮2次。全身放松,双手五指自然弯曲成钩状,轻叩头部。先从前额向头顶部两侧叩击,然后再从头部两侧向头中央,叩击力度以头皮微痛为宜。每次叩头约50次,每日早晚各做1次。此法能松弛头部神经,促进脑部血流,有助消除疲劳和治失眠。

适量香味刺激。香味能刺激嗅觉神经,使大脑前额叶部位的血流量增加,起到强化激活脑细胞的目的。研究表明,经常选择嗅闻柠檬草、蔷薇、茉莉、柑橘等香味(或提取成分),可以增强大脑记忆功能,并有助预防痴呆。但老人不宜嗅闻过浓的香味,否则会引起恶心。

有空做做“伸舌操”。现代医学认为舌神经与大脑相连,能间接对左脑进行刺激。老人可经常用舌头在口腔内旋转,或不时将嘴巴张

开,舌头向外伸缩2~3秒钟,反复操作,每日数次。

多活动手指。俗话说“十指连心”,从中医角度看,“心”即指大脑。手指上有众多末梢神经,活动手指能直接刺激脑细胞。手指活动的方法很多,比如:喝水时用双手捧住杯子,在手中来回转动;将核桃、健身球在手中不停捏动;还可进行旋转拇指、手指交叉等动作。

常按揉腋窝。腋窝处有动静脉血管、淋巴和大量的腋下神经末梢。经常按揉腋窝,有助于改善小脑血液供应。可先用右手食指、中指和无名指的指腹,先顺时针、后逆时针按摩左侧腋窝各15次,然后换左手按摩右侧腋窝,每次持续5分钟,出现酸、麻、热的感觉即可。

早晚搓擦足心。搓擦脚心的好处很多,能使局部血流加快,血液供应充足,末梢神经敏感增强,植物神经和内分泌系统得到调节,能提神醒脑,增强思维力,还能防失眠。方法:坐姿,先搓擦左脚心(结合捏按两种手法)3分钟,然后再搓擦右脚心,每日早晚各做1次。

以上各法不要求每次都做完,老人可根据自身状况或喜好,每天选做2~3种。持之以恒就能收到一定效果。



科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办

第268期

请图片作者与本报联系,以付稿酬。

天气越炎热,有一种食物就越畅销,它就是冰淇淋。说到冰淇淋,应该是很多人的钟爱之物,但近期关于冰淇淋的传言也不少,我们来看看这些传言到底是真是假。

夏日吃冰淇淋的错与对

暴食冰淇淋可致头疼

对

有网络传言说,吃太多冰淇淋可能会“脑结冰”,导致头疼。然而专家却说,这个真的有可能。“冰淇淋地进食过冷食物,可能会对口腔黏膜产生巨大刺激,引起血管收缩与舒张,刺激疼痛感受器,继而引发神经性头痛。”中国医科大学航空总医院临床营养科主管营养师张田表示,“不只是吃完冰淇淋,会出现头部异常疼痛,有时喝冰镇饮料或啤酒也可能出现类似情况。”

特菌,吃了它会导致人体“食物中毒”,真的是这样吗?李斯特菌是一种兼性厌氧细菌,主要以食物为传染媒介,是最致命的食源性病原体之一。李斯特菌最可怕之处就是不怕冷,但它是怕高温。一般在高于70℃的高温下李斯特菌就难以存活,而冰淇淋的包装在使用之前都会经过严格高温杀菌处理,温度均已超过70℃。

专家建议,在挑选冰淇淋时,一定要买“正规厂家生产、大型超市售卖、保存条件靠谱”的产品,而杂牌、不靠谱的冰淇淋在加工过程中由于操作不当或者杀菌不到位,就容易出现被李斯特菌污染的情况。

毒、美容养颜的功效,在国内卖得如火如荼。如果细心的你看配料表,就会发现配料表上并没有活性炭成分,而有着色剂(153)即植物炭黑的存在。根据我国2011年发布的《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》,植物炭黑可以作为着色剂使用,加入到冷饮、糖果等,最大使用量不超过5克/千克。无论是植物炭黑还是活性炭,都不能被人体所吸收,既到不了血液,也影响不了全身组织,更不能吸附体内毒素,只会随粪便排泄,导致大便呈黑色。所以,所谓排毒、吸附毒素完全就是商家的忽悠。

冰淇淋添加剂越多越难融化

错

和以前相比,现在的冰淇淋似乎变得更易融化了。张田解释说,冰淇淋等冷冻食品融化速度受很多因

素影响,比如,产品中空气的含量、冰晶的形状和大小,以及凝冻过程中脂肪形成的网状结构等。为了保证消费者拿到手的产品都是完好的,就必须增加它的抗融能力。于是,食品添加剂就义无反顾地担起了重任,乳化剂、增稠剂、稳定剂等成分都与增加抗融性有关。但对于生产者来说,它们也不是多多益善的。过多的添加剂反而会破坏冰淇淋的品质,实际的用量还要考虑工艺条件和成本等因素。科信食品安全与营养信息交流中心副主任钟凯博士认为,冰淇淋中添加剂的作用主要是让其观感更好,如果没有添加剂,冰淇淋的质地就没法均匀,冻出来的状态就像大冰块一样硬而难吃,既不甜也没有风味。其实只要是符合国家标准生产的产品都是安全的,没有必要为冰淇淋中的添加剂担忧。(李颖)

冰淇淋融化后再冷冻有毒

存疑

最近网上传言:冰淇淋融化之后如果再继续冷冻会产生大量的李斯

特菌,椰子灰冰淇淋以其与众不同的黝黑外表和商家宣传的清肠排