

社区科普

发酵食品具有很好的保健功效,在日本格外受欢迎,日本的保健医师曾建议,现代人每天应摄取一种发酵食品,以助健康。



女性孕前多吃发酵食品能降低早产风险

宁蔚夏

最近,日本富山大学附属医院妇产科一项新的研究发现,没有早产风险因素的女性,怀孕前食用味噌(豆酱)汤、酸奶、纳豆越多,怀孕34周前发生早期早产的风险明显减少。

研究小组以78000名妇女为对象,对味噌(豆酱)汤、酸奶、纳豆的摄取与早产的关联性进行了探讨。结果表明,每周食用味噌(豆酱)汤1次或以上者、每周食用酸奶5次以上者,以及每周食用纳豆3次以上者,均比不用食或食用量少的人发生早期早产的风险

低。研究人员认为,早期早产宝宝有很大机会因为细菌感染而留下后遗症。酸奶和纳豆等发酵食品中含有丰富的益生菌,对健康有积极的促进作用,作为保健食品,具有提高人体免疫力,预防细菌和病毒感染的效果。以往欧美曾有食用酸奶减少早产风险的报道,但尚无作为味噌汤和纳豆等日本特有的发酵食品的研究。此次约为78000名怀孕女性的发酵食品摄取频率的评价和探讨,在世界上尚属首次,具有非凡的意义。

科苑百花
四川省老科技工作者协会 协办
第295期

破除谣言 以示正听
ZHENG TING

近年来,各类宣扬抗氧化剂“神奇功效”的文章层出不穷,似乎服用了抗氧化剂,就拥有了健康。然而《细胞》杂志最近刊登了来自美国与瑞典的两支科研团队的研究结果,他们都发现,一种叫做Bach1的蛋白质能让肺癌发生转移。而一些具有“抗氧化功能”的保健品,可能会促进这一过程的发生。

生活小提示

信用修复机制不能“洗白”所有失信记录

国务院办公厅近日印发《关于加快推进社会信用体系建设构建以信用为基础的新型监管机制的指导意见》,探索建立信用修复机制是意见的一项重要创新举措。

国家发展改革委副主任连维良介绍,信用修复指的是失信主体在彻底纠正失信行为并承担相应法律责任的前提下,在接受诚信教育主动做出守信承诺并按规定履行相关社会责任的前提下,依法依规退出“黑名单”并相应解除失信联合惩戒。

“信用修复不是简单的‘洗白记录’,也不是简单的‘退出惩戒’,而是有前提、有程序、有限度的失信整改过程。”连维良说。

一是有前提,信用修复是在失信主体彻底纠正失信行为并履行和承担相应法律责任的前提下,在接受诚信教育主动做出守信承诺按规定履行社会责任的前提下才能进行。

二是有程序,失信主体要依法依规向相关职能部门,也就是做出行政决定、做出失信惩戒决定的职能部门提起修复申请,通过做出守信承诺、完成失信整改、通过信用核查、接受专题培训、提交信用报告等一系列信用修复方式开展信用修复,相关部门严格按程序予以确认。

三是有限度,信用修复主要是针对无主观故意的轻微或一般失信行为,涉及特别严重的违法失信行为不能退出“黑名单”,不能解除失信联合惩戒,不能结束失信信息公示,失信记录会长期依法依规予以保留。

对于轻微或一般失信行为,在彻底纠正失信行为并满足信用修复前提下,才可以按程序申请退出“黑名单”,并解除失信联合惩戒。申请缩短或结束失信信息公示,依法依规保留信用记录。连维良介绍,依法依规保留信用记录,按照现行法律法规一般不超过5年。

“信用监管的目的就是要让守信者‘降成本、减压力’,让失信者‘付代价、增压力’。”连维良说,通过分级分类监管和信用评价,让守信者无事不扰,让失信者时时不安。(星华)

抗氧化剂对人体是否有益?

抗氧化剂对人体究竟是否有益?对此,浙江省医学科学院保健食品研究所所长、副研究员刘骅指出,额外摄入某种抗氧化剂并不能保证有效抗癌,与其盲目相信保健食品,不如合理规划多样化饮食。

揭秘 抗氧化剂与自由基的真面目

所谓自由基,是一类具有非偶电子的基团或原子,因为缺少外围电子,所以性质十分活泼。人体内部的代谢过程中,也会产生自由基,当人体中的自由基超过一定的量,并失去控制时,这些自由基就会乱跑乱窜,去攻击细胞膜,与血清抗蛋白酶发生反应,甚至去跟基因抢电子,造成各种各样的伤害,导致心脏病、老年痴呆症、帕金森氏综合征以及肿瘤等疾病。而人们通常说的抗氧化剂,是能帮助捕获并中和自由基,从而祛除自由基对人体损害的一类物质。在主功能为清除自由基的前提下,不同的抗氧化剂对人体有着多种效用:谷物中的维生素E可以抵御攻击细胞壁中脂肪的自由基,也可以防止低密度脂蛋白胆固醇氧化而导致的动脉硬化;蔬菜中的β-

胡萝卜素可转化为视黄醇,有助于眼睛健康。

无证据 表明抗氧化剂能预防癌症

既然自由基的攻击会损伤DNA、蛋白质、脂肪等分子,积累到一定程度就导致细胞癌变。而抗氧化剂的作用就是终止自由基的攻击,保护细胞免受损伤。那么补充抗氧化剂清除自由基,就能够妥妥地“预防癌症”了吗?事情没这么简单。美国国家癌症研究所资助过9项抗氧化剂与主要癌症关系的研究。汇总下来,总体的结论是“没有证据表明抗氧化剂补充剂对于主要癌症的预防有帮助”。不仅没有证据表明抗氧化剂能够预防癌症,而且一些研究还发现抗氧化剂还可能促进癌症发展。除了前面提到的最近的研究之外,早在上世纪八九十年代,就有研究发现:在吸烟人群中,补充β-胡萝卜素、维生素A和维生素E会增加肺癌的发生率。曾获诺贝尔奖的美国遗传学家、分子生物学家詹姆斯·沃森也曾提出,大量的营养试验表明,维生素A、C、E等抗氧化剂并不能明显阻止胃癌肠癌的发生,也

不能延长生命,抗氧化剂引起的癌症可能会多于预防的种类。

健康人 额外补充抗氧化剂没必要

“其实,你去问任何营养学的专家或是医生,只要你的身体是健康的,他们都不会建议你吃这些抗氧化剂补充剂或者其他营养元素的保健食品。”刘骅表示。对于大多数健康的人来说,如果能够合理均衡膳食,食物本身含有的抗氧化剂就足够维持一个人的日常代谢。浙江大学医学院免疫学研究所鲁林荣教授课题组的相关研究报告中指出,额外服用抗氧化剂存在促进自身免疫疾病发生发展的风险。“在正常情况下,包括Th17细胞(一种辅助性T细胞亚群)在内的各种辅助性T细胞的数量和活性维持着动态平衡,如果某一类细胞太多了,机体就会产生免疫反应失衡。”鲁林荣说,大多自身免疫疾病与免疫反应过度有关。一旦这种平衡调节被打破,就会引发和促进免疫反应过度,“服用抗氧化剂存在风险,即破坏了我们的免疫平衡,特别是那些对自身免疫性疾病易感的人群。”(据《科技日报》)

省反邪教协会 赴甘孜州开展反邪教科普宣传



本报讯 为扩大防范邪教覆盖面,进一步发挥反邪教协会在反邪教工作中的重要作用,7月17~22日,省反邪教协会专家委员会、甘孜州科协组成工作组赴甘孜州雅

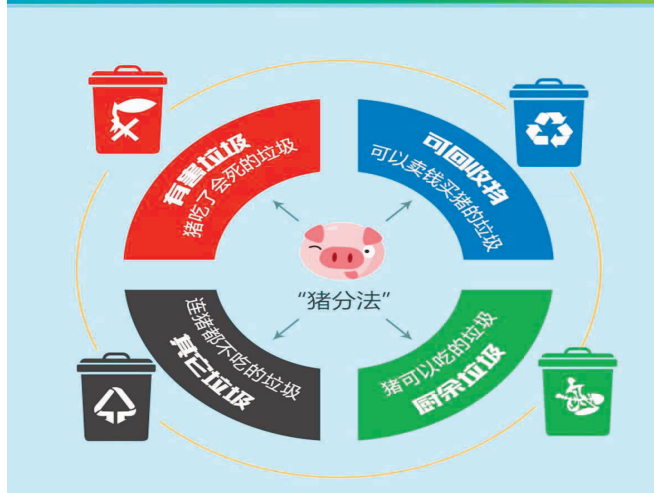
江、理塘、稻城、乡城、得荣等县开展反邪教科普宣传调研活动。在雅江、得荣两县,工作组分别听取了县科协近年来工作开展情况,特别是反邪教工作开展情况,并对两县卓有成效的工作给予了充分肯定。在理塘县,工作组对该县把反邪教工作做深、做实、做细,防患于未然给予充分肯定;深入农民工相对集中的理塘县科技示范种植协会开展了反邪教科普知识宣传。在稻城县香格里拉镇、乡城县尼斯镇,工作组开展了反邪教科普知识

有奖问答讲座,镇干部、社区居民、农牧民等近150人参加了讲座。省反邪教协会专家委员会成员就“什么是邪教”“宗教与邪教的区别”“如何防范邪教侵蚀”等内容展开了深入浅出的讲解,在场群众踊跃参与,大大加强了群众防范邪教的意识,提高了大家识别邪教的能力。同时,工作组开展了“科普进寺庙”活动。此次活动,省反邪教协会为所到县赠送科普书籍500余本、科普宣传笔记本60套、科普宣传围裙400余条、科普宣传便捷手提袋350余个。(四川省反邪教协会)

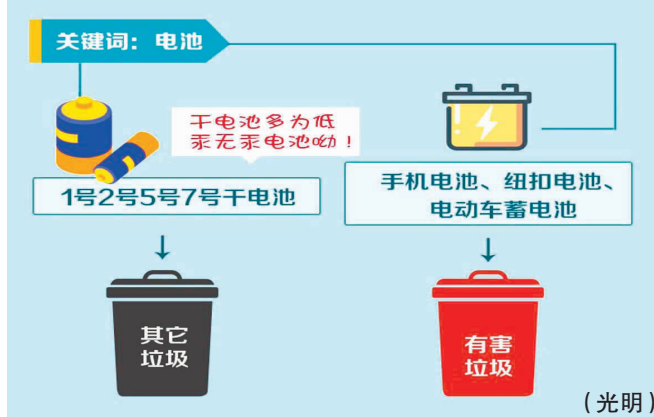
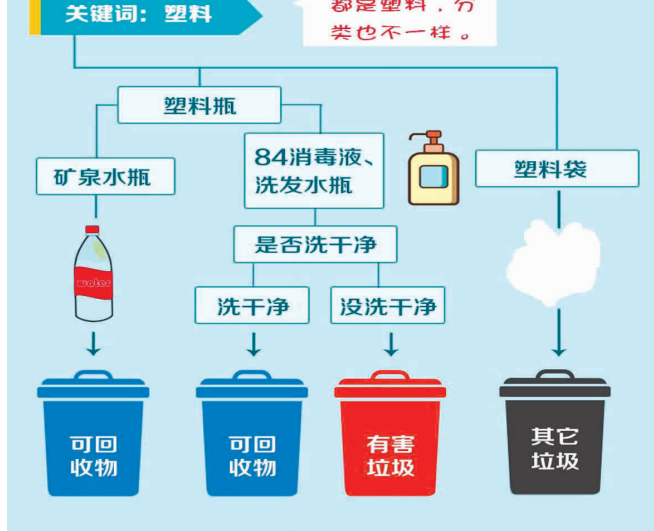
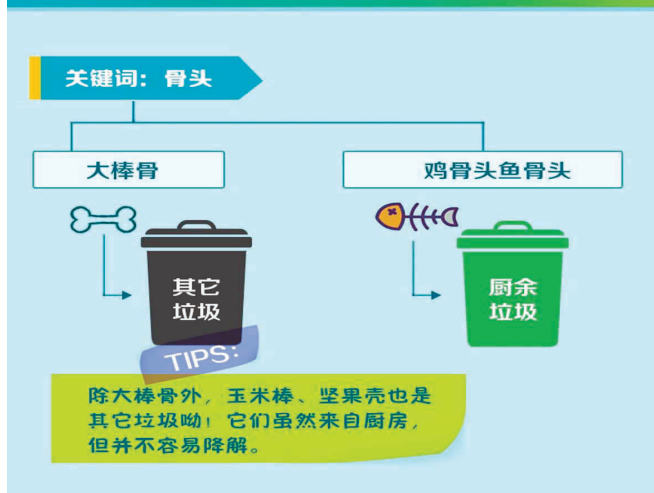
大家一起来学垃圾分类

到2020年年底,我国将有46个重点城市基本建成垃圾分类处理系统。在我国,现阶段越来越多的城市已经或正在出台生活垃圾管理条例,将垃圾分类纳入立法。垃圾分类势在必行,各类垃圾你还在傻傻分不清楚吗?以北京目前采取的垃圾分类方法为例,来给大家划下重点吧!

不妨先用“猪分法”对垃圾分类有个直观认识



这些容易分错的垃圾,看看你能分对吗



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。(光明)