

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

坚果,指剥开硬壳后食用“坚果仁”部分的一类食物,种类繁多。由于它富含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等多种营养物质,适量摄入对人体健康有益,很多朋友喜欢每天吃点坚果。

坚果好吃,但不能多吃

■ 姜欣 李鸣

坚果富含的营养物质中,有两类最“闻名”——脂肪酸和维生素E。除了少数淀粉类坚果,如栗子、白果等,其余几乎都是油脂类坚果。人体可以从油脂类坚果中获取脂肪酸,其中有不饱和脂肪酸为主。不饱和脂肪酸除了能够调节人体血脂,降低患冠心病的风险,还具有提高脑细胞活性、增强记忆力、免疫调节等作用。坚果富含的维生素E,能够清除机体中的自由基,具有调节机体代谢活动、维持皮肤弹性等作用。

件、储存存放的要求较高。

3.深度加工的坚果。如带脆壳、巧克力外壳的瓜子、花生仁等,这类坚果额外的添加物较多,不推荐购买。

不同种类的坚果,其多不饱和脂肪酸构成不同,各有优缺点,从食物多样性考虑,建议同时食用多种坚果。尽量避免选择添加香料或者盐焗、椒麻等口味的,这类产品含钠量高,食用过量可能会增加肥胖和患高血压的风险,所以建议选择原味坚果。对于不爱吃坚果或者胃口不好的老年人可以选择低糖型、非反复烘烤的坚果酱或者坚果碎。除了考虑坚果的品种之外,还要注意包装的密闭性,应选购真空包装的坚果,小包装的更好。购买坚果产品时还要注意产品的生产日期,如果放置时间过长,坚果中的不饱和脂肪酸可能会氧化分解。购买回家的坚果也应避光干燥密封保存。



坚果的推荐摄入量

研究证明,每周食用两次以上的适量坚果能够降低人们患心脏病的风险,但摄入过多会导致能量过剩。《中国居民膳食指南(2022版)》推荐7岁以上健康人每周摄入坚果50~

70克,每天摄入10克左右,即把手掌摊开,在半握拳状态下放一小把坚果,这个量即为10克,相当于2~3个核桃仁,或7个腰果,或8个开心果。

(作者姜欣系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)

坚果的选购及保存

市面上销售的坚果类产品大部分分为三种:

- 1.带壳坚果。带壳坚果加工过程中污染小,但吃起来相对费力。
- 2.剥开外壳的果仁。此类坚果方便食用,可以分成小份装,有助于精准控制摄入量,但其对环境条

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

温泉观测是地震预报的重要手段

■ 芮雪莲 杨耀 官致君

地震是地球内部介质(岩石)突然发生破裂,产生地震波,并在相当范围内引起地面震动的现象。我们将在地震前出现并预示地震将要发生的现象称之为地震前兆,即与地震孕育、发生相关联的且与其正常背景变化存在明显差异的现象。目前地震前兆异常主要包括地震活动异常、地震波参数异常、地球物理场异常(包括地下流体、形变、电磁和卫星遥感等)以及一些自然现象等宏观异常。

温泉大多位于断裂带上,具有深循环特征,常能够灵敏地反映地壳深部地热及构造变化信息,作为地震地下流体观测重要对象,在我国地震预报实践中发挥着不可或缺的作用。温泉地震前兆异常主要表现为水温、流量、离子组分、气体组分变化等异常以及泉水发混、翻花冒泡等现象。

四川地区地热资源丰富,天然温泉众多,居全国第三。长期以来,作为地震前兆观测对象正式纳入了四川省地震监测的范围,主要分布在甘孜藏族自治州与凉山彝族自治州地区内的重要发震断裂及附近。自上世纪

80年代正式开展温泉地震监测以来,在多次中强地震前能够观测到温泉流量、水温出现异常。如:1982年甘孜6.0级地震、1989年巴塘6.7级地震、1995年武定6.5级地震、1998年宁蒗6.0级地震、1996年丽江7.0级地震、2022年泸定6.8级地震之前,震中附近温泉观测到流量明显减小甚至干涸的情况;2008年汶川8.0级地震、2013年芦山7.0级、2014年康定6.3级地震之前,川西温泉水温表现出了不同程度的异常变化。

根据四川40多年的地震预报实践显示,温泉流体观测是地震预报的重要手段之一。但目前地震预报正处于发展阶段,温泉虽可作为前兆异常观测手段,其震例仍在积累中,也不是每次强震前都有异常出现,如2017年九寨沟7.0级地震。如何根据异常确定地震发生的具体时间、地点和震级仍处于探索研究阶段,为此需要建设更多温泉观测站点,丰富温泉观测内容,才能进一步发挥温泉观测在地震前兆异常捕捉中的作用。

(作者单位:四川地震台)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

当下,正值冬春交替,容易暴发流感和诺如病毒感染这类季节性传染病。国家卫健委医疗应急司司长郭燕红日前表示,近期不少省份流感和诺如病毒感染等季节性传染病的聚集性发生,引起社会高度关注。

开学季,发热呕吐要当心

流感由流感病毒感染引起,而普通感冒一般由呼吸道合胞病毒等病毒引起。在表现上,流感要重于普通感冒,在症状上,流感也相对更严重。首都儿科研究所呼吸内科主任曹玲介绍,“除了发高烧以外,流感还会有肌肉疼痛、全身乏力等其他表现,很容易引起并发症,比如肺炎,甚至导致严重的呼吸窘迫、脑炎等,而普通感冒一般没有这些并发症。”

流感每年呈季节性流行,一般具有自限性。需要注意的是,老



春雷乍响,万物生长。我们即将迎来惊蛰节气,这是二十四节气中的第三个节气。俗话说“春雷惊百虫”,是真的吗?气象、农业专家为你揭秘。

“春雷惊百虫”?其实小虫是被“热”醒的

南京信息工程大学应用气象学院副教授江晓东介绍,所谓惊蛰,字面意思是春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下越冬的蛰虫。这里涉及两个要素:雷和虫。

从气象特点看,惊蛰前后气温回升加快,雨水增多,寒冷的日子即将过去。除东北、西北外,全国其他地区平均气温或都回升到0摄氏度以上。此时土壤温度升高,伴随着暖湿空气

人、儿童、孕产妇和有慢性基础性疾病的人群可能由于肺炎或其他并发症而发展成重症病例,及时接种疫苗可以有效预防流感。

正值开学季,多地疾控部门提醒,诺如病毒引起的急性感染性腹泻,已进入发病高峰期。中国疾控中心日前发布诺如病毒胃肠炎健康提示,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,人群普遍易感。

诺如病毒是通过消化道感染引起的急性胃肠炎,感染诺如病毒会引起发热症状,但和甲流等有明显不同。

“诺如病毒感染后症状主要表现为上吐下泻,是一种消化道传染病。感染主要是病从口入,也可通过气溶胶、密切接触等途径

传播,如小学和幼儿园小朋友互相拿、摸物品。”据北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强介绍,诺如病毒是一种可以引起急性胃肠炎的病毒,症状有轻有重,大部分表现为上吐下泻,个别严重病例可能出现发烧等全身症状。

诺如病毒主要通过粪口途径传播,被排泄物污染的环境、被污染的水和食物也是它的传播途径。

“诺如病毒以消化道传染为主,要想做好预防,第一是要对食品、水源卫生进行安全管理,第二是要做好手卫生,饭前便后勤洗手。”王贵强指出,在托育机构、小学等人群聚集的地方,一旦出现疫情后要马上查看食品、水源是否被污染,食堂等重点区域一定要进行仔细检查和消杀,避免进一步传播。

“如果低龄儿童感染诺如病



毒后出现浑身无力、表情淡漠、口干眼干等表现,这些情况可能是出现了低血压,应及时测量血压,及时到医院就诊,在医院给予相应补液。”王贵强补充道。

专家提醒,无论是预防流感还是诺如病毒,生活中都要注意戴口罩、勤洗手、做好环境通风等,采取积极的防护措施,养成良好的呼吸道卫生习惯,一旦发现身体出现症状,注意休息和自我隔离,有重症高危因素的人在发病后应当及时就诊。

(崔兴毅)

科技前沿

KE JI QIAN YAN

改善抑郁,锻炼比药物更有力

澳大利亚研究人员呼吁让锻炼成为治疗抑郁症的主要方法,他们开展的一项研究表明,体育锻炼的效果是心理咨询或药物的1.5倍。该研究包括97篇综述、1039项试验和128119名参与者。相关论文发表于最新一期《英国运动医学杂志》。

世界卫生组织的数据显示,全世界每八个人中就有一人(9.7亿人)患有精神障碍。而最新研究表明,体育活动对改善抑郁、焦虑症状极为有益。12周或更短时间的运动干预措施在减少心理症状方面最有效,其中抑郁症患者、孕妇和产后妇女、艾滋病患者或肾病患者受益最大。

研究负责人、南澳大利亚大

学的本·辛格博士表示,体育活动必须列为优先事项,以更好地应对日益增多的心理健康状况。

辛格说:“众所周知,体育锻炼有助于改善心理健康,但迄今还没有被广泛地作为首选治疗方法。我们的研究表明,在所有临床人群中,体育活动干预都可以显著减少抑郁和焦虑症状,一些人群表现出更大的改善迹象,而且高强度运动对抑郁和焦虑的改善作用更大。”

研究还发现,所有类型的体育活动和锻炼都有益,包括有氧运动,如散步、阻力训练、普拉提和瑜伽等。重要的是,研究表明,这种对心理健康产生积极影响的锻炼并不需要太多时间。

(刘霞)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

兴文县开展“学雷锋 学科学 拒邪教”主题宣传活动

本报讯 为弘扬雷锋精神,提升学生科学素质和提高识邪拒邪能力,在第60个“学雷锋纪念日”即将到来之际,宜宾市兴文县反邪教协会联合县委、县教育和体育局在全县60多所中小学开展了“学雷锋 学科学 拒邪教”主题警示教育宣传

活动。主题活动中,各中小学校长、少先队辅导员、反邪教志愿者等深入浅出地讲解,并向学生发放“崇尚科学 防范邪教”宣传资料,帮助他们进一步认清邪教反人类、反科学、反社会的邪恶本质,自觉做到拒绝邪教、远离邪教、反对邪教。同时还倡导全县学生要发扬雷锋精神,学习科学知识。通过主题活动,学生们纷纷表示,要学习雷锋、相信科学、破除迷信、拒绝邪教,遇到邪教要及时向学校或公安机关报告,争做一名“小小反邪教志愿者”,让校园和家庭远离邪教。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。