



近日,有英国媒体报道,牛津大学一项针对近5万人的研究发现,纯素食者患中风的几率比肉食者高出了20%。这可能是由于血液胆固醇降低和维生素B1、B2等营养水平降低所致。在如今高脂高油的餐饮环境下,素食被不少人认为是一种健康的饮食方式,但近日的研究却否定了这种看法。多吃粗粮杂粮更健康,能量棒、运动性饮料可调节身体机能……生活中还有哪些看似健康,却是噱头居多的饮食呢?

科普零距离 KE PU YI QU XING 栏目 四川省民族科普服务中心 协办 凉山州科协

不要掉进“健康”食品误区

误区一 能量棒、运动性饮料可代替正常饮食

看食物好不好主要有两点,一是它含有什么成分、含量多少;二是它是否天然、多样、营养均衡。那些号称“吃一口的营养顶平时饮食的三十口”的能量棒,主要是指其中某种成分含量较高。比如一个30克鸡蛋清的蛋白质含量大约有3.5克,而一勺30克蛋白粉的蛋白质含量大约有21克。至于能量棒是否可以替代正常饮食?需要分情况而论。像年老体弱者,咀嚼功能较差需要食用代餐者可以用,对于减重人群可短期使用,对普通人而言,天然食材烹饪的食物更加合适。天然食材可以避免因咀嚼少、食物体积小等引起的蛀牙、胃动力不足等问题。运动饮料主要针对高强度运动后,能量大量消耗、电解质和水随汗液流失后需要进行对应的补充时使用。小运动量、及日常生活中无需饮用。再者,许多饮料为了迎合消费者口味,添加了代糖,比如阿斯巴甜、安赛蜜。虽然热量不高,也不宜过多摄入。



无脂肪食品、无糖可乐更加青睐,认为更有利于健康,吃了也不会发胖。事实果真如此吗? “脂肪是食物中必须的一部分,不要谈‘脂’色变,脂肪中有坏脂肪也有好脂肪。减少食物中饱和脂肪、反式脂肪的占比,将其替换为不饱和脂肪。把握好总热量及脂肪在饮食中热量占比即可。”湖北省中医院肥胖专科副主任医师肖明中说。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也表示,很多人都知道,吃太多糖有害健康,世界卫生组织要求成年人每天吃精制糖的数量不超过50克,最好能控制在25克以内。于是,市场上各种无糖、低糖食品越来越多,殊不知,

这些食品配料表中却添加了阿斯巴甜、甜素素、安赛蜜等很多非糖甜味剂。大部分的流行病学研究发现,较高的体重与食用甜味剂相关。换句话说,吃较多甜味剂的人比不吃的人更胖。范志红说,也有研究表明,甜味剂里虽然不含糖,却会激活胰腺和小肠中的甜味受体,使体内胰岛素浓度上升。而胰岛素水平升高,脂肪分解减少,合成增加,就容易造成肥胖。

误区三 多粗少精,才更营养健康

当前,随着人们生活水平的提高,大米白面吃得多了,过去被认为是带着“土”味儿的杂粮,却摇身一变,成了人们的“新宠”。更有甚者说,多吃粗粮更健康。粗粮真的适合所有人吃,吃得越多越好吗? 肖明中介绍,杂粮、粗粮的主要作用是保障消化系统的正常运转,延长食物在胃中的停留时间,增加饱腹感,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,维持正常肠道菌群,对于减肥、控制“三高”等有一定好处。但是,并不是每个人都适合吃粗粮、杂粮。如老人、孩子胃肠道功能减弱或者发育不成熟,吃太多粗粮会增加胃肠道负担,出现胀气、便秘等症状。此外,杂粮的摄入还应根据个人体质选择,大部分杂粮都属于平性食物,如果常年以绿豆、赤小豆这些杂粮为主,寒凉体质的人是不适合的;薏苡仁这些性味甘淡微寒的药食同源食物,具有健脾去湿的功效,阴虚、阳虚体质的人不宜长期食用。“最好的杂粮、粗粮吃法是根据自身体质情况,配合精致白米、白面,按比例掺和一起食用,既能保证消化功能的正常运转,又能保证身体健康。”肖明中强调。(据《科技日报》)

小心! 厕所里的臭气



人有“三急”,上厕所是每天生活中必不可少的事情,但就是这样一件小事也会足以致命。最近,网络上有则新闻,近日一对年轻夫妻竟然在自家卫生间中毒身亡。无独有偶,类似事件在韩国也发生过。年轻女孩在公厕被毒气“臭晕”,竟造成了严重的脑损伤,经抢救仍然不幸离世。而这两件悲剧的“幕后元凶”都指向了一种毒气——硫化氢。为什么它的毒性如此大?哪些场合容易接触到硫化氢?日常生活中如何防范硫化氢?关乎性命,绝不能大意,今天,我们好好说一说。

硫化氢(H₂S),是一种易燃的酸性气体,有剧毒,无色,低浓度时有臭鸡蛋气味,浓度极低时便有硫磺味。而高浓度硫化氢气体,我们是闻不出味道的,这是因为高浓度的硫化氢会直接麻痹嗅觉神经。那到底多大浓度硫化氢会使人中毒甚至身亡呢?当浓度达到0.012%时,吸入硫化氢会发生急性中毒,更高浓度的硫化氢甚至会导致人猝死。硫化氢中毒可以分为组织中毒和刺激黏膜两大类。先来看看组织中毒。人体内有一种重要的酶叫细胞色素氧化酶(COX),它在我们体内细胞有氧呼吸过程中起重要作用。大部分的硫化氢进入体内后,会离解成氢硫基离子。而硫氢基离子会与COX中的铁离子结合,使它丧失携氧能力,导致神经细胞缺氧,引发脑、心、肺等各种组织器官的病理性损伤。通俗来说,就是吸入大量硫化氢后,导致身体缺氧,尤其是脑缺氧,进而引发死亡。硫化氢本身就是一种刺激性气体,而硫化氢本身的酸性、刺激性及接触湿润黏膜后形成的硫化钠,会对黏膜产生刺激作用。

硫化氢的中毒表现分不同等级:
◎当空气中的硫化氢含量极少,低于5ppm时,可以闻到臭味,但不会中毒。
◎100ppm浓度——轻度中毒。硫化氢开始损伤嗅觉神经和眼睛,一段时间后会感觉咽喉刺激,头疼,恶心及脉搏加快。
◎200~500ppm浓度——中度中毒。眼睛和咽喉会出现明显的灼烧感,继续接触可能会导致死亡。
◎500~700ppm浓度——重度中毒。很快失去知觉,停止呼吸,如不立即抢救,会导致死亡。
◎1000ppm浓度以上——永久性的脑损伤。立刻失去知觉,并导致永久性的脑损伤。
◎一旦浓度达到2000ppm,呼吸一口硫化氢就会导致人猝死。

如何预防中毒呢?首先,远离地沟、垃圾堆等生活垃圾富集的低洼地区。其次,远离正在检修、施工的垃圾、污水处理等设施,管道破损可能会有硫化氢泄露的风险。最后,远离设施老旧、疏于清理的公厕。家里的卫生间经常保持空气流通,尤其是冬天。

如果不慎中毒,建议第一时间打开所有门窗,保证屋子通风良好,如有条件,再用电风扇向厕所里吹入一些新鲜空气。同时,捂住口鼻,迅速将中毒者移至空气新鲜处,并立即送医救治。(褚昱昊)



为何章鱼的腕足不会吸在自己身上?

我们在生活中常常经历这样的窘境,明明只是几根毛线,可是混杂在一起,就会让我们觉得千头万绪,无从下手,那么为什么拥有多条腕足的章鱼,却从来不会有打结的困扰呢? 章鱼别称“蛸”“望潮”,它其实并不是鱼,而是一种头足纲、蛸科(章鱼科)的软体动物。绝大多数章鱼头上有8条很长的脚,故通称“八带鱼”。这种脚在动物学上叫做腕,腕间有膜相连,长短不一。章鱼的腕足很长,上面长着吸盘。吸盘压在物体上时,能把里面的空气都挤压出去,外面的大气压可以牢牢压住吸盘,从而产生强大的吸力。在吸盘两边还分别长有一排锐利的锯齿,这更增强了章鱼腕足的威力。因此,章鱼的腕足极有力,它不仅用这些腕



在海底爬行和游泳,而且还用它来进攻和捕食其他生物。 在2014年,希伯来大学的神经生物学家们经过大量研究,发现章鱼皮肤能够向吸盘释放出一种化学信号,迷惑吸盘让其误以为它们是同一个部分。科学家在实验中分别将章鱼的断臂、活章鱼、剥皮的章鱼断臂和装有章鱼皮肤黏液的培养皿放到一个水池中进行观察,发现章鱼的断臂即使有吸盘也不会粘住自己,也不会抓住活章鱼和培养皿,但会抓住剥皮的断臂,这说明,断臂“发现”章鱼的皮肤上有自己的物质;除此之外,活章鱼也会抓住自己剥去皮肤的断臂,并将这一部分吃掉,这说明它并不能分辨出失去皮肤的是自己的肢体。因此可以判断,章鱼是依靠皮肤上的化学物质来进行识别并产生相应反应的。 值得一提的是,章鱼还是一种极为聪明的动物。它有3个心脏和2个记忆系统:一个是大脑记忆系统,另一个记忆系统则直接与吸盘相



用电脑“4原则”

以腰部为轴心,应挺直脊梁,让颈部保持直立,使头部获得足够的支撑。腰部和背部要贴近有支撑作用的椅背上,手臂自然下垂。人坐在椅子上要保持“三个直角”:膝盖与大腿形成第一个直角,大腿和后背形成第二个直角,上臂和前臂形成第三个直角。在操作键盘或鼠标的时候,尽量使手腕与桌面保持水平,将鼠标垫放在手腕下方垫着,可以使手腕更舒适,预防“鼠标手”产生。

显示器的位置。双眼高度与显示器上沿位置相当,与显示器保持60厘米的距离,让眼睛形成微微向下注视显示器屏幕的角度,使颈部肌肉得到放松。计算机屏幕放置的位置和角度要合适,避免反射和眩光的影响。办公用品摆放。对于经常或者重复使用的办公用品,应放置在方便使用的工作区域内,避免因经常侧弯、扭曲身体而导致不适和疲劳,并且最大限度地提高效率 and 舒适度。

此外,办公场所还要注意:
◎通风、换气,合理使用空调,改善工作环境的微小气候,使之有利于工作人员的身心健康。
◎建立工间操制度,广播体操等有氧运动有助于全身肌肉、关节的协调与休息,避免颈、肩、肘过度疲劳。
◎改善工作场所照明,保护眼睛,最好工作一小时左右,做做眼保健操,并向远处看,及时调节视觉疲劳。(郭卫)

珙县深入基层开展反邪教宣传

珙县深入基层党组织开展反邪教宣传,开始对参加活动的干部群众进行宣传,引起了极大关注。群众积极了解反邪教知识,并互相讨论;工作人员主动为群众进行讲解,认真解答咨询。 此次反邪教宣传活动悬挂宣传标语1幅,设置展台1台,为群众发放宣传口袋60个、反邪教学习资料200余份、反邪教宣传资料400余份,向广大干部群众宣传了邪教组织的识别、危害与分类、生活中遇到涉邪问题的处理办法、邪教违法犯罪行为的举报方式等内容,取得了极好的宣传效果,切实提高了群众防范和抵御邪教的能力。(省反邪教协会供稿)

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 遗失声明 兹有四川东博置业有限公司 2019年9月14日开具给高继翔的 13-1-1004号定金收据(编号: 0003266;金额:20000元)遗失,声 明作废。 2019年10月18日 | 遗失声明 苍溪县小赵手机维修店 营业执照副本(注册号:5108 24600437276, 发照日期:2016 年03月15日)遗失,特声明 作废。 2019年10月18日 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|