

营养与健康
YING YANG YU JIAN KANG

“五一”假期临近,走亲访友,一桌丰富的美味佳肴必不可少。面对美食,有的人胡吃海喝,失去节制,殊不知健康的警钟已经敲响。

节日聚餐,大鱼大肉不可取

赵研言 李鸣

走亲访友,如果顿顿大鱼大肉,会给我们的身体造成负担,进而危害健康。

1. 能量过剩
——引发肥胖

肉类的能量往往较高,如果顿顿大鱼大肉,容易导致能量摄入超过消耗,从而转化为脂肪储存,增加肥胖风险。

2. 蛋白质过量
——造成肝肾负担

蛋、奶、肉、鱼、大豆等富含优质蛋白质,易于人体消化吸收。而摄入过多蛋白质,则会加重机体肝、肾负担。同时,肉类尤其是海产品、动物内脏和肉汤为高嘌呤食物,食用过多增加痛风发作的风险。

3. 脂肪过量
——引发心脑血管疾病

畜禽肉中脂肪含量较高,且猪、牛、羊等畜肉中饱和脂肪酸的含量高,动物内脏中还含有较高的胆固醇,如果每日大量吃容易导致脂肪摄入过多,进而可能会导致机体血液粘稠度增高,增加高血脂症、高胆固醇血症等疾病的患病风险。

4. 饮食不平衡
——造成消化不良

若每日大鱼大肉,势必影响蔬菜等植物性食物的摄入,可能会导致膳食纤维摄入不足,出现腹胀、腹膨、便秘等不适症状。

那假日聚餐怎么吃呢?

1. 食物多样、平衡搭配

除了考虑菜肴的色、香、味外,

还应注意粗细粮搭配,按照《中国居民平衡膳食餐盘(2022)》的建议,每日合理搭配谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物的比例;每日摄入的食物种类达到12种以上,每周不少于25种。

2. 肉类选择、适量进食

鱼、禽、蛋和瘦肉富含优质蛋白质、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质。其中,水产品含有较多人体必需的

不饱和脂肪酸,是肉类的首选,其次为禽肉。此外,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品;每餐最好八分饱,用餐时细嚼慢咽,以免造成消化不良。

3. 合理烹调、注意食品卫生

烹调肉类时,最好选用清淡少油、急火快炒、蒸煮炖焗的烹调方式;在食品加工制作过程中,要注意食品卫生,切记生食熟食的刀具和砧板要分开,防止交叉污染;菜肴制作时要煮透、煮熟,隔夜菜必须充分回锅加热;过期变质的食物应及时丢弃。

4. 足量饮水、吃动平衡

节日餐食通常较油腻,多喝白开水或淡茶水可以加快人体代谢,促进代谢废物排出,减轻肾脏负担,预防肾脏和泌尿道结石;假期期间应坚持进行适当运动,例如散步、慢跑、骑车等,每天运动约半小时,每周至少进行5天中等强度的身体活动。

(作者赵研言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)

生活提示
SHENG HUO TI SHI玩高空项目
认准五点式安全带

“五一”小长假临近,许多计划假期出游的人早已行动起来。国内某旅行平台的相关数据显示,“五一”小长假首日(4月29日),北京天安门、上海迪士尼度假区等景点附近的部分酒店已经满房。

“五一”小长假出游,安全是第一位的。如果到了景区,发现其给参与高空项目的游客使用的是“三点式安全带”,还请各位慎重考虑是否参与。

中国旅游研究院旅游安全研究基地主任、首席专家郑向敏表示,三点式安全带是指只紧靠人体上半身的一种安全带,其与人体有三个接触点——腰部点和两边肩膀连接腋下点。

“三点式安全带的安全性不高,穿戴这一装备的人从高空坠落时,安全带存在脱落的风险,穿戴者还可能被勒断胸骨、胳膊等。”郑向敏进一步解释道,这种安全带往往只有单钩、无缓冲装置,穿戴者从高空坠落,很容易对其骨骼造成冲击,导致穿戴者受伤。

国家消防救援局曾对三点式安全带进行安全测试。测试结

果显示,充当模拟游客的假人从吊桥上自然坠落后,其所穿戴的三点式安全带发生严重位移,假人腰部安全带被扯到腋下,背部的安全带勒在了假人的脖颈处。那么,什么样的高空安全带才更有保障?

“三点式安全带存在一定的设计缺陷,难以符合突发情况下的应急要求。”郑向敏表示,在全国景区高空项目中,应推行更安全五点式安全带。五点式安全带也被称为全身式安全带,能够固定使用者的腰部、臀部、大腿,具有更高的安全性。

目前,五点式安全带被广泛应用于高空施工作业中。较之三点式安全带,五点式安全带能够在五个方向同时消散撞击提拉所产生的力量,对人体形成更多的保护。

相关专家表示,儿童安全座椅所使用的就是五点式安全带。在发生撞击后,座椅内的儿童身体出现前移,松紧合适的安全带能够及时“抓住”他们、阻止位移,同时还能够分散撞击力量,从而最大程度地保护儿童安全。(周倩莹)

聆听大自然
LING TING DA ZI RAN

玉米自明朝传入我国,历经几百年的发展,已成为我国的主要粮食之一。人们难免好奇,作为“餐桌主力”的玉米,是果实还是种子呢?

玉米粒是果实还是种子?

从植物学角度来说,玉米、小麦、水稻等作物的颗粒常被称为果实;但在农业上,玉米籽粒又往往被叫作种子。之所以有这样的差异,其实跟玉米籽粒本身特殊的构造有关。

一般而言,果实组织包括果皮和种子。从植物进化角度来说,果皮是植物进化到一定阶段才出现的。当裸子植物在地球上占主要地位时,它们的种子并无果皮包裹,而是裸露在外面。被子植物的种子被包裹在果皮内,它的出现时间,要大大晚于裸子植物。

玉米是禾本科一年生草本植物,也属被子植物,具有完整的果实和种子结构。不少人觉得玉米

籽粒只是种子,而将玉米棒外面的苞叶误以为果皮。实际上,玉米籽粒是玉米的果实。玉米果实属于颖果,只含一粒种子,成熟时果皮与种皮合在一起不能分离,呈闭合状态。

实际上,不仅是玉米,小麦、水稻等主要粮食作物的果实也都是颖果,三者又都属于禾本科植物。这并不是单纯的巧合:研究发现,玉米、小麦、水稻等禾本科植物果实中淀粉含量高、蛋白质含量适中,最符合人类营养需求。其他粮食作物的营养状态不如禾本科完美——大豆脂肪含量过高,薯类作物蛋白质含量又较低。除营养成分优势外,禾本科植物产

量高、生长快、易于储存,于是在全世界占据了粮食市场的大半份额。

如今,玉米是产量居世界首位的粮食作物。其实,野生玉米果穗较小,产量远低于现代栽培玉米。随着人类的不断驯化选择,玉米不仅实现了高产,其品质、口感也得到了极大的提升。

尽管按照植物学定义来说,玉米籽粒属于果实,但是在农业上,我们依然习惯性地称玉米籽粒为种子。试想下,“播种”是不是比“播果”更符合我们传统农业生



产的习惯?说购买“杂交果实”是不是会让人一头雾水?总之,玉米作为主粮,如何使其高产、质优、抗逆性强,是需要我们持续研究的课题。(谭静)

买了高铁无座票,或许也有座位坐

近日,“高铁无座也是可以坐的”这一话题在网络引起热议。有网友表示,“高铁无座不是真的无座,是‘无固定座位’,可以根据座位上方的指示灯寻找可坐的座位”。

近日,笔者就这一话题致电12306客服热线。12306相关工作人员表示,大多数情况下,列车的无座票指的是无预留座位票,也就是说,在有空位的情况下,乘客是可以坐的,或者让工作人员帮忙寻找座位。如果车厢都坐满的情况下,无座乘客只能站着。

部分高铁列车的车厢上方座位号旁边会有三色指示灯,乘客也可以根据三色指示灯来查看座位使用的使用情况。其中,绿灯亮表示此座席未售,无座乘客可以使用;红灯亮表示此座席已售,无座乘客不可使用;而黄灯亮表示该座席在当前站至下一区间未售,但是此座席的中间区段已售,无座乘客可在本区间使用。

该工作人员提醒,由于火车票是在火车出发前一直售卖的,可能会存在绿灯座位变为黄灯又变为红灯显示的情况。(任民)

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

成都:维护国家安全 严防邪教渗透

本报讯 为进一步巩固和增强群众反邪教的意识和能力,近日,成都市借“全民国家安全教育日”积极开展形式多样的反邪教宣传教育活动。

天府新区

天府新区籍田街道关爱中心站联合派出所广场开展反邪教宣传教育活动。活动中,工作人员向居民发放了反邪教宣传折页,讲解了邪教的危害,有效增强了群众防范和抵制邪教侵害的能力。同时,还倡导群众带动亲朋好友共同参与反邪教工作中来,形成全民反邪的良好氛围。

龙泉驿区

龙泉驿区洪安镇在辖区内以讲解防邪知识、发放反邪教宣传

金堂县

金堂县官仓街道在辖区开展了“反邪教、保平安”宣传活动。以发放宣传单、展示宣传展板、现场解说等形式向群众进行反邪教宣传,倡导居民自觉加入反对邪教、破除迷信、崇尚科学、传播文明的行列,让群众对邪教反人类、反科学、反社会的罪恶本质有了更深入的认识,进一步提升了防范和抵制邪教的能力。(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。

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

当我们谈到地震时,通常会想到地震波、断裂带和灾难性破坏。但你知道吗,地震的发生还伴随着一种特殊的信号——地震电磁波。这种电磁波怎么产生的?与生活中普通电磁波有什么区别?人们又可以通过它做些什么呢?我们一起来看看。

地震电磁波——来自地球深处的神秘信号

王玮铭 廖晓峰 任越霞

地震电磁波,是在地震孕育和发震期间产生的电磁信号,当区域应力逐渐累积,地下岩体在应力作用下发生形变,岩石则由于压电效应和电磁感应产生地震电磁信号。电磁波在地球内部的传播是非常复杂的,受到物质的导电性、磁导率等多种因素的影响。例如,固体或矿物质通常具有较高的电导率和磁导率,液体和气体则相对较差。因此,对于不同介质的研究,需要选择不同频率的电磁波。

与日常生活中常见的电磁波相比,地震电磁波有很大的不同。在日常生活中,我们通常接触到的电磁波包括无线电波、光波、红外线和紫外线等,它们的频率范围非常广泛,可以用在传输通讯信号、照明、加热和医学影像等多个方面。而地震电磁波则具有仅次于天文学中的射电波的极低频率,一般在几赫兹(Hz)到几百千赫兹(kHz)的范围内。此外,地震电磁波传播速度远慢于日常生活中的电磁波,并且地震电磁波的产生需要

地震作为能量来源,因此它的出现具有较大的随机性和不确定性,无法像日常生活中的电磁波那样达到极高的人为操控性。

但是这并不表明地震电磁波对我们没有作用,相反,地震电磁波的许多特殊性质使得它在某些行业有着较好的应用。它可以被用来勘探地下矿产资源、预测地震和火山喷发、探测地球内部的结构和演化规律等。例如,在石油勘探中,科学家可以通过观测地震电磁波

的反射和折射,推断地下油藏的位置和形态,进而制定钻井方案和开采策略;在地震预测中,科学家可以利用它,为人们提供及时的地震预警信息。

总之,地震电磁波是一种既神秘又神奇的物理现象,它有着广泛的应用前景。通过不断的研究和探索,能帮助我们更好地认识自然界的奥妙,更加深入地了解地球的内部构造和演化规律。

(作者单位:四川省地震局)