



很多减肥人士把不吃主食当作减肥捷径,在他们看来,碳水化合物简直是减肥的“噩梦”。主食真的是肥胖的元凶吗?不吃主食有哪些危害?我们一起来看看吧。

减肥不吃主食 危害大

范志红



现在很多人一说减肥,就拒绝吃主食,总觉得主食热量很高。殊不知,三十年前,中国人是用大碗吃饭、大碗装面条,可那个时候人们普遍偏瘦;现在饭碗越来越小,人们肚子上的肥肉却越来越多。所以,吃主食和肥胖之间,没有什么必然联系。少吃主食,也未必会让人变瘦。

持下去。从营养上来说,这种饮食也是营养不平衡的,而且长期持续下去,可能带来多方面的健康损害。只要想想就知道,人的胃肠总是要用某些成分来填充的。如果膳食中碳水化合物过低,那些人吃进去的鱼肉蛋类等高蛋白高脂肪膳食,势必容易引发电解质紊乱、低

血压、疲乏、心律失常、酮症、尿酸血症、痛风、骨质疏松、肾结石和肾功能紊乱等问题。同时,长期高脂肪、低碳水化合物膳食将会抑制胰岛素分泌,降低胰岛素敏感性,最终促进糖尿病的发生。多数女性不吃主食之后,并没有增加动物性食品和豆制品,或者仅仅是增加了一点蔬菜、番茄、黄瓜之类低碳水化合物食品。这样就会造成饥饿,带来蛋白质摄入量严重下降的问题,同

时还导致多种维生素和矿物质缺乏。一段时间后,她们会发现皮肤变差了,头发脱落越来越厉害,呼气有股烂苹果味道,严重的还会导致贫血、闭经、卵巢萎缩,甚至患上浮肿病。还有很多女性发现,在不吃主食之后,她们开始失眠、记忆力明显下降,大脑思维能力也打了折扣。家人朋友会发现她们脾气变得古怪,情绪变得烦躁,难以沟通,其实这都是不吃主食减肥法的副作用。

(作者系中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授)

《华氏451》 (美)雷·布拉德伯里 著 推荐理由: 当代科幻大师经典代表作,五十年前首次出版时引起巨大的轰动,被认为是反乌托邦小说的重要代表作。《华氏451》的故事发生在一个压制思想自由的世界里,这里所有的书被禁,消防员的工作不是灭火,而是焚书。小说主人公已经当了十年消防队员,但他从来没有怀疑过自己从事的工作,直到有一天他遇到一个奇特的女孩,开始对自己的工作产生了疑虑,直至对这个世界发起挑战。

高温天 使用手机有讲究

赛先生的背影 SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

- 1.气温 30℃以上的地方,尽量不用手机来玩游戏、社交软件和播放视频;在阳光直射的地方不要煲电话粥、长时间拍照;45℃的地方不要存放手机,比如不把手机放在长时间暴晒的车内。
2.经常清洁耳机和外部话筒小孔的灰尘。因为手机这些小孔被灰尘阻塞,很容易引发手机内部的热量积聚,所以手机不要在粉尘多的地方使用,万不得已用了要及时清理。
3.手机尽量不放裤袋或靠近人体的地方,因为这些地方容易被汗水浸湿,汗水蒸发时容易积聚湿气,导致手机充电短路、发热。
4.不要把手机放在空调前急剧降温。因为手机外部的冷空气和手机内部的温度差会产生结露反应,使手机主板短路发热。
5.手机不要边充电边使用,高温环境下更要注意。
6.当手机已经有发热现象,建议退出占用系统资源较大的程序,或对内存进行清理及禁用不需要的启动项,并关闭WiFi、数据、GPS、同步等功能。(江科)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

哪些人不适合吃小龙虾



近期,一则“男子贪吃小龙虾过敏休克”的新闻刷屏朋友圈。新闻中该男子吃了三斤小龙虾之后出现了全身瘙痒的情况,之后浑身起风团、呼吸急促、发生过过敏性休克,最后被诊断为急性荨麻疹。吃小龙虾怎么还和荨麻疹扯上关系呢?哪些人不适合吃呢? 其实,吃小龙虾所导致的急性荨麻疹就是由于对异体蛋白过敏所产生的症状。小龙虾中含有丰富的蛋白质物质,而且属于异种外来蛋白。一些特殊人群对异体蛋白特别敏感,大量摄入之后,很容易蓄积在体内,从而产生相应的IgE抗体。而IgE抗体存在于人体中的很多部位,比如说鼻、咽喉、气管、皮肤等淋巴细胞当中,如果当过敏原和IgE抗体结合之后产生相关抗原抗体反应,就会导致皮肤风团、喉头水肿、血压降低、休克甚至猝死等症。

不宜食用小龙虾的人群

- 过敏体质人群。过敏体质人群,食用小龙虾时一定要谨慎。
痛风患者。如果正处于病发期,一定不要食用小龙虾,因其属于高

嘌呤食物,食用只会加重病痛。如果没有发病,可以少量食用,建议单次食用量不超过50克。

食用小龙虾的注意事项

- 购买需谨慎。尽量购买人工合法养殖场售卖的小龙虾,一般清水养殖的小龙虾重金属含量相对较低。
清洗需细致。吃小龙虾卫生至关重要,买回小龙虾之后,建议先放在清水中养1~2天,让其吐净身体中的泥沙和其他杂质。清洗小龙虾时应先将鳃、细爪剪掉,然后将虾体背上的黑色肠线抽掉,用小刷子将虾壳刷洗干净。
加热需完全。烹调小龙虾时,温度一定要达到100℃,并且持续加热20分钟以上使其完全熟透。如果小龙虾是在冰箱中冷藏保存,更要适当延长加热时间,这样才能熟透。
餐厅需靠谱。大多数人吃小龙虾都会选择“外卖”,建议选择信誉较好的中大型餐厅,对于大排档、路边小餐馆而言,卫生情况、食品安全难以保证。
食用需适量。吃小龙虾应注意“适量”,每周食用最好不要超过2次。吃的时候请选择小龙虾的虾肉,避免食用内脏和头部。另外,最好现吃现买,一顿吃完,避免剩余。(星华)



乙肝的这些知识 不可不知

据世界卫生组织报道,全球约20亿人曾感染乙型肝炎(乙肝)病毒。在我国,随着乙肝疫苗的普及,急性乙肝病毒感染明显减少。但是公众眼中仍然存在着很多误区。

什么样的人容易感染乙肝病毒?

乙肝病毒感染时的年龄是影响慢性化的最主要因素。在围生期和婴幼儿时期感染乙肝病毒者中,分别有90%和25%~30%将发展成慢性感染,而5岁以后感染者仅有5%~10%发展为慢性感染。我国乙肝病毒感染者多为围生期或婴幼儿时期感染。

乙肝病毒的主要传播途径是什么?

- 1.乙肝病毒主要经血液(如不安全注射等)、母婴及性接触传播。由于对献血员实施了严格的乙肝病毒表面抗原(HBsAg)和乙肝病毒脱氧核糖核酸(HBV DNA)筛查,经输血或血液制品引起的乙肝病毒感染已较少发生;经破损的皮肤或黏膜传播主要是由于使用未经严格消毒的医疗器械、侵入性诊疗操作、不安全注射特别是注射毒品等;其他如纹身、纹身、扎耳穿孔、医务人员工作中的意外暴露、共用剃须刀和牙刷等也可传播。
2.母婴传播主要发生在围生期,大多是因分娩时接触乙肝病毒阳性母亲的血液和体液。随着乙肝疫苗联合乙型肝炎免疫球蛋白(HBIG)的应用,母婴传播已明显减少。
3.与乙肝病

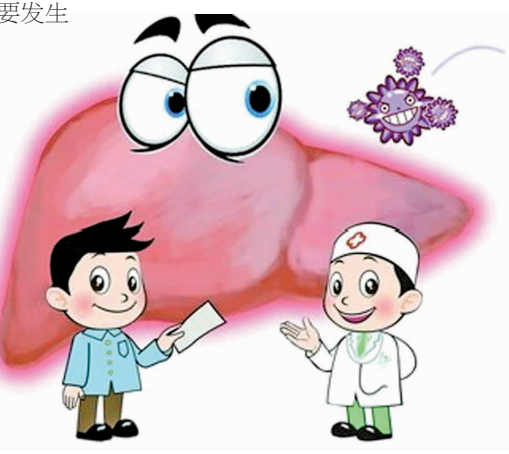
毒阳性者发生无防护的性接触,特别是有多个性伴侣者,其感染乙肝病毒的危险性增高。

日常接触会被感染吗?

乙肝病毒不经呼吸道和消化道传播,因此,日常学习、工作或生活接触,如同一办公室工作(包括共用计算机等办公用品)、握手、拥抱、同住一宿舍、同一餐厅用餐和共用卫生间等无血液暴露的接触不会传染乙肝病毒。

怎样预防乙肝?

接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染的最有效办法。世界卫生组织建议所有婴儿在出生后尽快接种乙肝疫苗(最好是在24小时内),我国的乙肝疫苗接种程序是在0、1、6月龄各接种一剂。按时完成乙肝疫苗全程接种后,95%的婴儿可以产生保护性抗体,保护期持续至少20年。成人接种乙肝疫苗的程序也是“0、1、6个月”,即接种第一剂1个月接种第二剂,接种第二剂6个月接种第三剂。如果你没接种过乙肝疫苗,或未全程接种,或接种史不详,就可以去接种。接种前可以不进行血清学指标筛查,无论是感染过还是未感染过乙肝病毒的人接种乙肝疫苗都是安全的。(中疾控)



请本报所刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。

三星旗舰千元级优惠启动 网友:还有什么理由继续等待?

上个月,三星针对旗下的新旗舰产品 Galaxy S9|S9+ 专为中国市场开启了优惠活动,消费者好评不断。面对消费者的热情支持,三星此次将促销活动进一步升级,让用户嗨购一夏!从2018年5月7日开始,三星指定线下门店及各大电商平台全面启动大优惠活动回馈消费者,三星 Galaxy Note8 256GB 版本的厂商建议零售价从7988元优惠至6999元,128GB版本从7388元优惠至6399元,64GB版本从6988元优惠至5999元;Galaxy S8+ 128GB版本从6299元优惠至5799元,64GB版本从5499元优惠至4999元。Galaxy S8 64GB版本从4999元优惠至4499元,消费者下单即可立享这大力度的优惠政策!此外,想购买三星新旗舰

S9|S9+的消费者也可以继续享受多重好礼,价值达千元,十分给力。

三星 S9 系列上位 给单反放个长假

夏日花红柳绿,草长莺飞,最是适合拍照的好时节。三星新旗舰 Galaxy S9 系列在拍照方面有独特创新,可针对不同的光线环境,智能切换 F1.5 与 F2.4 两档光圈,类似单反原理。在白天光线强烈时,F2.4 光圈减少进光量避免过曝,保证相片清晰真实;在夜晚或光线较暗的环境中,F1.5 超大光圈能够获取更多进光量,呈现更为清晰的夜间成像效果。也就是说,带上三星 S9 系列,出游随手拍大片,再也不用带沉甸甸的单反啦!

连发表情包 聚会娱乐别出心裁

除了假日出游,各种朋友聚会也多了起来。而要想在聚会中让人眼前一亮,三星 S9 系列的动态萌拍必不可少。只需要简单操作,动态萌拍便可为用户带来个性化表情包。另外 3D 萌拍形象还可以同步用户眨眼、微笑等面部动作,很多网友表示不用不知道,原来自己的表情如此丰富,简直就是“表情帝”。而如果在聚会上用自己的表情包和好友们斗图,无疑你将会是最具个性的斗图达人!

千元好礼福利升级

在活动期间,三星 Galaxy Note8 优惠 989 元, Galaxy S8|S8+ 优惠 500 元,这个重磅优惠可以在三星线下门

店和线上官方合作商城(三星网上商城、天猫三星官方旗舰店、京东、苏宁易购等)享受;此外,消费者在三星指定线下门店以及线上商城购买 Galaxy S9|S9+ 也可享受最高千元的多重好礼:一重礼是好礼三选一,可以在价值 499 元 JBL CLIP2 音乐盒 2 代、价值 528 元的“罗马仕无线充电移动电源 1 万毫安+三星存储卡升级版 +128GB”礼包、价值 499 元的三星积分中任选其一;二重礼是用户在三星指定门店购买可享受 10 期 0 利息分期付款,官方线上商城购买可享受 12 期分期免息;三重礼是以旧换新活动,旧机最高可抵 4800 元+600 元三星积分补贴;四重礼是三星专属管家服务。三星如此有诚意的回馈消费者,还有什么理由继续等待呢?