

科普进行时

说到坚果,绝对是零食中的佼佼者,既健康又好吃,不管是日常生活中还是逢年过节,不少人都会选购一些解馋。然而,网上流传着不少关于坚果的传言,如“减肥不能吃坚果”“吃坚果能溶解血栓”“发芽的坚果都有毒,不能吃”等。那么,这些说法都是对的吗?

关于坚果的这些说法都是对的吗?

吃坚果会让人发胖?

坚果好吃,但很多人担心坚果热量很高,怕胖不敢吃。事实上,适量吃坚果不仅不会引起肥胖,反而有助于减肥。有研究发现,在限制卡路里的饮食中添加坚果与体重增加无关,并且体重减轻更多,胰岛素敏感性更高。经常食用坚果,尤其是核桃,与降低糖尿病风险有关。因此,坚持定期食用,大约每天一次,可以作为预防肥胖和2型糖尿病的健康饮食的一部分。另外,也有很多其他国家国内的研究结果表明,适当食用坚果可以降低肥胖风险。

虽然说吃坚果益处多多,但也不宜过量。我国《中国居民膳食指南》建议,每周坚果的摄入量为50克~70克之

间,平均每天大约10克,换算下来大约是7~8个腰果、7~8个杏仁、7~8个开心果、2个碧根果、一把半带壳瓜子、1个纸皮核桃。

需要注意的是,如果某天不慎食用过量坚果,应适当减少当天食用油量。在挑选坚果时,应挑选原味坚果,少选择奶香味、盐焗味等风味坚果。

吃坚果能溶解血栓?

坚果富含不饱和脂肪酸,可以补充蛋白质、钾、钙、锌、维生素E、B族维生素等营养,每周适量吃坚果对健康大有裨益。

有研究显示,每天摄入24克~28克坚果的人群相较于不吃坚果的人群,患心血管疾病的风险更低,并能有效降

低血脂中总胆固醇、坏胆固醇、甘油三酯的浓度。然而,目前尚无确切证据表明吃坚果能溶解血栓,所以不建议大家靠单一食物来治疗疾病。要想治疗和清除血栓,还应遵医嘱治疗。

发芽的坚果都有毒,不能吃?

日常生活中,由于许多发芽的食物有剧毒(如土豆),人们对于发芽的食物通常会比较警惕,这种饮食安全意识值得称赞。但实际上,部分坚果一旦发芽不仅可安全食用,其营养价值还可能显著提高。

坚果发芽后,虽然淀粉含量会下降,但其中的氨基酸、脂肪酸的含量却会有所增加。有研究显示,核桃在发芽过程中,氨基酸会从13.38克/100克增加

到16.43克/100克,脂肪酸从53.39%增加到57.88%,淀粉会从10.38%减少到6.37%。同时,花生在发芽过程中,水分含量会大幅提高,矿物质含量变化不大,但总氮含量会有所增加,游离氨基酸和总糖含量也会上升。大分子物质减少,人体较容易吸收利用的小分子物质含量提高,整体营养价值是上升的。

此外,坚果中通常含有植酸、单宁,它们是某些坚果涩味的主要来源,发芽后的坚果,植酸、单宁含量通常都会有所下降。

需要注意的是,市面上常见的坚果大多经过烘烤处理,已无法发芽。消费者应避免在家中自行尝试发芽坚果,因为发芽过程中需要较高的温度和湿度条件,这样的环境极易导致细菌和微生物繁殖。如果不恰当地处理,可能会导

致坚果霉变,存在健康风险。

吃白果能治糖尿病?

白果又称银杏,核内有黄色果仁,味道香甜,可煮食或炒食,但目前没有确切证据表明白果能治疗糖尿病,如果生吃或吃得太多可能会导致中毒。

这是因为白果中含有银杏毒、氢氰酸、致敏蛋白、银杏酚酸等有毒成分,生吃或一次吃得太多会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、惊厥等症状,

严重时可能致

命,尤其是幼儿生食5~10粒白果即可引起中毒。

对于喜欢吃白果的人群而言,食用前应彻底去除种皮和胚芽,并经过煮沸处理。如果煮熟后再进行微波、炒制、烘烤,可能会对白果中的银杏毒起到进一步热解的作用,同时还会破坏白果的营养价值及感官性质。

值得注意的是,即便是熟制的白果也应适量食用,建议一次别超过10粒,儿童和婴幼儿应避免食用。此外,储存方式也能影响白果内毒素含量,建议带壳在-20℃以下的环境中冷冻保存。

(薛庆鑫)



生活提示 | SHENG HUO TI SHI

在人体所有经脉中,有一条唯一横向而行的经脉,叫带脉。正如其名,带脉横行环腰绕身一周,就像人体与生俱来的一条“腰带”,它通畅与否对健康非常重要。

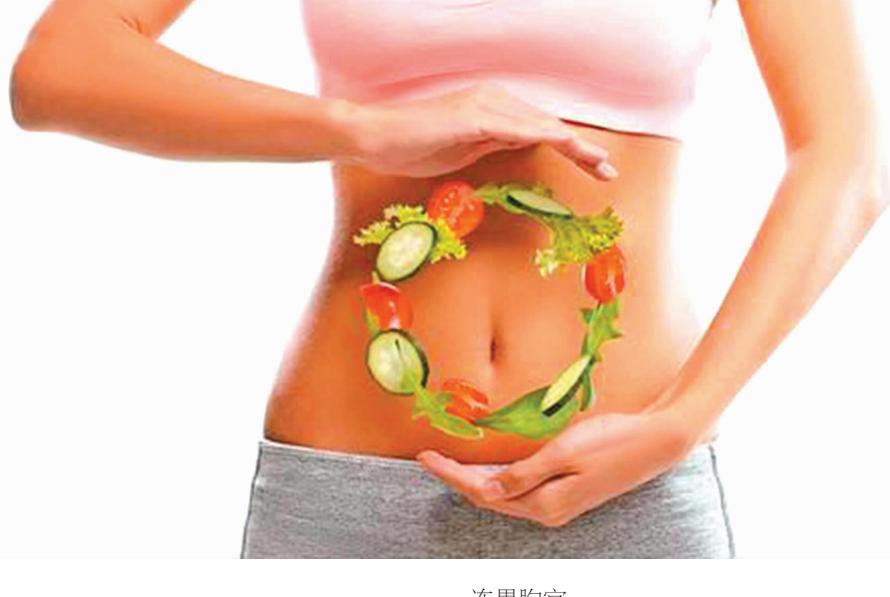
小腹赘肉多 可能是带脉堵了

一条带脉“约束”全身

带脉途经章门、带脉、五枢、维道等8个穴位,可“总束诸脉”,人体纵行的经脉均受带脉约束,如足三阴经、足三阳经以及阴阳二跷脉等。带脉对人体健康的影响主要体现在以下方面:

1.约束其他经脉。人体其他的经脉都是上下纵向而行,唯有“带脉”横向环绕一圈,好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样,所以,带脉一旦堵塞,就会造成身体多条经脉都堵在腰腹处。当腰腹部赘肉越来越多,怎么也减不下去时,往往是“带脉”堵塞。

2.经脉运行的“环岛”。带脉好比公路上的环岛,一旦出现问题,其他通过环岛的交通要道也会大受影响。在临床医学中,带脉与肝胆、脾胃、肾脏的关系比较密切。若带脉不通时,肝胆失于疏泄,脾胃升降失调,肾精不能濡养,久而久之,五脏气血失调,人就会出现各种不适症状。



女性尤其要疏通带脉

带脉与妇科病关系密切,又称女子的“安全带”。中医理论中,妇科病名为“带下病”,就是因带脉而得名。

带脉下方是胞宫、子宫、卵巢、输卵管都在它的辖区内,且冲、任、督三脉皆络于带脉,若带脉失去约束能力,就会

连累胞宫。

另外,有专家认为,“带脉者,所以约束胞胎之系也,带脉无力,则难以提系,必然胞胎不固”,因此带脉有顾护胎儿的作用。

“4招”疏通带脉

生活中,应保持带脉通畅,作为日常

保健,推荐以下几种方法:

1.注意保暖。勿使腰腹部受凉,少穿露脐装、低腰裤等,吹空调、风扇时注意腰腹部保暖,减少久坐,以保持胞宫温暖和带脉通畅。

2.推敲带脉。每晚睡觉前,躺在床上,四指并拢,从章门穴循带脉推向腹部内侧;手握空拳,来回敲打带脉,用力适中,100~300下即可。

3.刮带脉。用刮痧板对带脉上的重点穴位进行刮拭,如章门穴、五枢穴、维道穴,这些穴位位于肝经胆经上。刮痧可以疏通带脉、清肝利胆、排毒通便、消脂减肥。

4.按摩带脉。身体放松,最好取站立位,两脚间距略大于肩宽。双手拇指指腹按压两侧带脉穴,缓慢垂直用力,按揉结合,使指压力度以深部能够感受到酸胀感,然后向两侧缓慢扭转腰部,以增强酸麻胀重和走窜等感觉,持续1~2分钟后逐渐放松,再次用力按压。如此循环持续8~10次,每日1~2次。

(综合自《生命时报》、鲁网)

人工增雪下的是假雪?

真相:不准确

人工增雪与自然雪在本质上完全相同,均是水汽在低温条件下凝结形成的冰晶,绝非“假雪”。

人工增雪通过向云层播撒催化剂(如碘化银),促进云中水汽凝结形成雪花。这些雪花与自然降雪在物理结构上一致,均由水分子在低温条件下形成的六角形冰晶。有研究表明,人工增雪形成的雪花与自然雪在晶体结构、密度和融化特性上无显著差异。中国科学院大气物理研究所实验数据显示,两者的冰晶在显微镜下无法区分,融化温度均为0℃。

人工增雪只是加速了自然降雪过程,并未改变雪的本质。正如人工降雨不会产生“假雨”一样,人工增雪同样产生的是真实的雪。

因此,将人工增雪称为“假雪”是对科学原理的误解。人工增雪是通过科学手段促进自然降雪过程,其产生的雪花与自然降雪在本质上并无区别。

作者:信欣 中国气象局高级工程师

科学辟谣平台(本报合作平台)

科技前沿 | KE JI QIAN YAN

全3D打印电喷雾发动机问世

近日,美国麻省理工学院团队展示了一款完全采用3D打印技术制造的电喷雾发动机,能通过发射液滴来推进。这款创新设备不仅生产迅速,而且成本远低于传统推进器,它利用市场上可购买到的3D打印材料和技术,甚至可以在太空中完成打印。相关论文已发表在《先进科学》杂志上。

电喷雾发动机的工作原理是对导电液体施加电场,从而产生高速微小液滴流以推动航天器。这种微型发动机特别适用于小型卫星,如立方体卫星。相较于化学燃料火箭,电喷雾发动机在推进剂使用上更为高效,因此更适合执行精确的轨道内机动任务。尽管其产生的推力较小,但通过并联多个电喷雾发射器可以达到所需的推力水平。

该团队此次开发了一种结合两种3D打印方法的模块化工艺,解决了制造由宏观和微观组件构成的复杂设备时遇到的难题。他们采用还原光聚合打印(VPP)技术,包括数字光处理技术,通过芯片大小的投影仪将光线照射到光敏树脂上,逐层固化形成高分辨率的3D结构。此外,他们还设计了一种夹紧机制来连接各个部件,保证了设备水密性。这使得宇航员能够在太空中直接打印卫星发动机,无需

进一步研究显示,通过调整推进剂的压力,调节施加于发动机上的电压,可以控制液滴流量,实现更宽范围的推力输出。

研究人员表示,这种方法简化了系统设计,减少了复杂管道、阀门或压力信号网络,提供了一种更加轻便、经济且高效的电喷雾推进解决方案。

3D打印出来的电喷雾发动机,几乎可以标志着航天推进技术的一次重要突破。因为拥有快速生产和定制化的能力,在太空任务中能根据具体需求迅速调整设计,极大提升了执行灵活性和响应速度。特别是在紧急维修或需要快速部署新卫星的情况下,这种即时生产能力显得尤为重要。而且能在太空中直接制造发动机,意味着未来的太空任务将不再完全依赖从地球发送的设备。

(据《科技日报》)

十个方法养好脾胃

如何养好脾胃?做好这些事

1.每天运动半小时。每天保持半小时以上的身体锻炼,如散步、慢跑、游泳、跳舞、健美操等,可以达到健脾功效。

2.不要久坐不动。长时间保持同一姿势会干扰血液循环,减少脾脏的血液供给,从而损害脾脏健康。脾脏与肌肉是相通的,如果一直久坐不动,运化能力降低,身体内元气受损,脾脏也会随之受损。

3.不要过度劳累。过度劳累的状态下,可能会造成内分泌失调,影响消化功能。同时,长期熬夜会打乱胃肠功能,加重负担。如果夜间在玩游戏,过度紧张兴奋还会伤害肝和脾,因此应尽量避免熬夜,需要熬夜时也要做到适可而止。

4.不要吃得太饱。人在饥饿时容易过度进食,而过多的高盐、高糖和高脂肪食物会增加脾胃的工作压力,干扰气血运行,引发脾虚。此外,常食用口味比较重的食物会导致体内湿气积聚,湿气过重易诱发各种疾病,同样也会引起脾虚问题。

5.不要贪凉饮冷。脾脏害怕寒冷,如因此,主动调养脾胃非常重要。

果每天喝冷饮,会使脾脏内的阳气流失。

6.常喝碗健脾粥。脾胃虚弱可酌情适量服用药粥,粳米50克,山药25克,先将粳米煮至九成熟,加入山药,炖煮至稀烂即可。

7.喝茉莉花茶。茉莉花主要功效是化湿和中。所以是一种健胃的常用食品和饮品。若吃多了出现胃胀,建议喝点茉莉花茶,具有芳香化浊、疏肝解脾的功效。

8.不要思虑太多。经常瞻前顾后,会影响食欲,吃饭时也觉得没有胃口,脾胃消化食物的能力就会减弱。长期如此,身体就不能从食物中获取应有的营养,有可能会导致脾虚。

9.做拍打动作。“脾有邪,其气留于两髀。”即脾胃有病,必然有邪气滞留于两髀。两髀是大腿内侧与小腹交接处的腹股沟部位(大腿根部)。拍打两髀,能加速气血运行,祛除病邪,但拍打时用力要轻。

10.按一按健脾穴。足三里是胃经的合穴,有扶正培元、调理阴阳、健脾和胃的功效。通常情况下,按压时以有酸胀感觉为佳,每天按摩2~3次,每次3分钟,长期坚持,不仅可以调和脾胃,还能强身健体、延年益寿。

(据《健康时报》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

我的健康 我做主

常言道“脾胃虚,百病生”,但你知道吗,脾胃不仅关乎身体健康,还影响颜值。脾胃虚弱,可能会出现皮肤面色萎黄、虚胖、嘴唇发白等症状。

1.面色萎黄。很多人发现自己脸色不好,最先想到的方法是护肤美容,却忽略了可能是身体脾胃虚弱的求助信号。脾胃虚局面,气血不能上荣,时间长了,就会出现面色萎黄,没有光泽。

2.嘴唇发白。有些女性唇色苍白、暗淡,与其抹口红,倒不如好好健脾。嘴唇是脾的外候,如果脾好,气血生化有源,肌肉丰盛,嘴唇就会饱满,色泽艳丽。反之,嘴唇干薄、枯萎。

3.脸易长斑。从中医的角度来说,斑点就是气血运行不畅,出现瘀滞,导致的色素沉着。儿童很少有斑点,正是因为他们气血运行得好。脾作为后天之

现代不少人都脾胃虚弱

很多人经历了从“温饱不足”到“小康富足”的改变,饮食过饱或经常吃煎烤油炸、辛辣油腻、过咸过凉之品,增加了脾的负担,导致脾失运化,形成脾虚。同时,不少人肌肉力量较弱,肌肉过劳和过逸都会影响脾。过去靠劳动作为生,过劳是常事,自然消耗脾气。现代人体力活动锐减,又从过劳变成过逸,用进废退会削弱脾气,造成脾虚。

此外,现代人压力大,思虑过度则伤脾,在一定程度上增加了脾虚概率。因此,主动调养脾胃非常重要。

新闻热线:028-65059830 发行热线:028-65059829 经营中心:028-65059829 举报电话:028-65059818 18981826785
本报法律顾问:江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字[2021]0002号 零售2元