

主食吃得少 心脏风险高



曾经,米饭、面条、馒头都是人们餐桌上顿顿不离的好主食,可是生活好了,这些最“朴实”的食物却离我们越来越远。

让人们远离主食的原因有很多,除了西方饮食文化的渗透外,人们对主食的诸多误解是主因。第一,认为主食“热量高”,吃多了会胖。这是一个大错误。1克脂肪产生9千卡的热量,1克碳水化合物和1克蛋白质分别产生4千卡的热量。很多主食不但热量不高,还可以提供饱腹感,反而有利于减肥。吃2两米饭和嗑20克瓜子热量差不多。

第二,主食“没有营养”。玉米、荞麦、高粱米这些粗粮中都含有相当丰富的膳食纤维。麸皮更是“纤维冠军”,100克里面就有超过30克膳食纤维。此外,人体需要的B

族维生素,很多也来源于主食。

第三,主食是许多慢性病的根源。有人说,大米、白面里面富含淀粉,也就是多糖,属于能量密集型的食品,这些能量被摄取后,只能以脂肪的形式储存在体内,从而引发各种慢性疾病。其实,肥胖、糖尿病等都被称为代谢病,吃的比消耗的多就是代谢病的根源。这归根结底还是一个能量平衡的问题,往往多吃多动的人,比少吃少动和不吃不动的人更健康。

人们在丢掉主食的同时,可能并未意识到我们也丢掉了健康。如果人体热量供应不足,就会动用组织蛋白质及脂肪来解决,而组织蛋白质的分解消耗,会影响脏器功能;大量脂肪酸氧化,还会生成酮体,导致酮症,甚至酮症酸中毒。美国营养

学家的最新研究显示,主食吃得少的人,坏胆固醇会增高,患心脏病的风险更大。另一项美国研究也显示,如果一周不进食面包、面条、土豆等主食,大脑的记忆与认知能力就会受到损害。

那么,如何知道自己吃的主食是否足够呢?一个成年人一天需要约2000千卡的热量,其中来源于主食的不少于1000千卡,三餐的配比最好在4:3:3或4:4:2。比如说:早上吃两个中等大小的包子,加上一碗小米粥;中午可以吃一碗面条;晚上吃一小碗米饭另加一块红薯,这就是比较合理的搭配。但要注意,少吃油饼、油条等油炸主食,这些食物会吸收大量的油脂,热量远比蒸煮的米面高得多。

(胡楚青)

真牙数量与心血管病相关



口腔疾病一直被认为是心血管疾病的一大诱因,但定量证明却非常困难。瑞典研究人员选定口腔疾病患者拥有的真牙数量作为标准,进行了长达12年的研究。结果显示,患者拥有真牙的数量与心血管疾病尤其是冠心病之间有着非常密切的关系。只有不到10颗真牙的人,即口腔疾病非常严重者,死于冠心病的风险比同龄、同性别却拥有25颗以上真牙的人要高7倍。口腔感染会扩散到人体的循环系统中,从而造成循环系统发生轻度慢性炎症,进而引发心脏病等心血管疾病。(快报)



被迫微笑会危害人体健康

在服务行业有一个时髦的名词叫“微笑服务”,尤其是在一些窗口行业,更是要求工作人员对顾客要“笑口常开”。然而,国外一项新的研究表明,如果经常做上述有违自己意愿的“微笑”,对健康有害。

德国法兰克福大学查普夫教授认为,伪装对他人亲切友好会导致人们产生沮丧的情绪,使人压力倍增,从而使免疫系统受损。更为严重的是,如果这种压力长时间得不到释放,会使人患高血压或心血管病的危险增加。

研究结果表明,违背意愿地保持友好态度,只会给自己造成心理压力。这项试验也提示,人的情绪虽可控制,但要长时间地克制却很困难。

从健康角度看,有时适当地发泄不满情绪,确实比总是压抑着且还要装笑脸的好。(蒲昭和)

儿童掰手腕会影响心脏发育

小孩子争强好胜,经常掰手腕比手劲,其实,这是非常不利于儿童身体发育的。

专家认为儿童四肢各关节的关节囊比较松弛,坚固性较差,加之骨骼还没有完全骨化,易在外界各种不良因素的影响下发生肢体变形。如较长时间用一个胳膊掰手腕,可能造成两侧肢体发育不均衡,甚至使脊柱发生侧凸。

另外,憋气是掰手腕的必然现象,如果憋气时间过长,会使肺部充盈气体,引起胸腔内压力急剧上升,影响静脉血液的回流,使心脏发生空虚性收缩;当憋气过后,静脉内滞留的大量血液又猛烈的冲击心房,对心壁产生过强的刺激。久之,易使心壁肌肉增厚,影响儿童心脏功能的正常发育。(刘源隆)

时空穿越不再是梦

存放着机密文件的保险箱被放入一个特殊装置之后,可以突然消失,并且同一瞬间出现在相距遥远的另一个特定装置中,被人方便地取出。记者从中国科学技术大学获悉,日前,由中国科大和清华大学组成的联合小组在量子态隐形传输技术上取得的新突破,可能使这种“超时空穿越”神奇场景变为现实。

据联合小组研究成员彭承志教授介绍,作为未来量子通信网络的核心要素,量子态隐形传输是一种全新的通信方式,它传输

的不再是经典信息,而是量子态携带的量子信息。

“在经典状态下,一个个独立的光子各自携带信息,通过发送和接收装置进行信息传递。但是在量子状态下,两个纠缠的光子互为一组,互相关联,并且可以在一个地方神秘消失,不需要任何载体的携带,又在另一个地方瞬间神秘出现。量子态隐形传输利用的就是量子的这种特性,我们首先把一对携带着信息的纠缠的光子进行拆分,将其中一个光子发送到特定位置,这时,两地之间

只需要知道其中一个光子的即时状态,就能准确推测另外一个光子的状态,从而实现类似‘超时空穿越’的通信方式。”彭承志说。

据悉,2007年开始,中国科大——清华大学联合研究小组在北京架设了长达16公里的自由空间量子信道,并取得了一系列关键技术突破,最终在2009年成功实现了世界上最远距离的量子态隐形传输,证实了量子态隐形传输穿越大气层的可行性,为未来基于卫星中继的全球化量子通信网奠定了可靠基础。(新华)

科学家找到“忘情水”

失恋痛苦有望服药解决

据英国《每日邮报》6月4日报道,波多黎各大学的研究人员已经找到一种可以让老鼠忘记痛苦记忆的“忘情水”,电影情节里出现的“忘情水”将不再是一种幻想。

为了测试药性,研究人员电击实验老鼠并同时播放很大的噪音,久而久之,老鼠便把噪音与电击联系在一起,只要一听到噪音就吓住了。《科学》杂志称,实验老鼠如果服用了一种称为脑神经营养因子(BDNF)的药物后,它们会忘记这种恐惧。

报道称,这种药物的药效与心理学上“消失训练”是类似的,该训练让患有恐惧症的人不断接触他们所恐惧的事物,减少他们对这些事物的敏感度。科学家认为和“消失训练”一样,BDNF药不会完全抹去不好的回忆,而是制造出一种安全和积极正面的感觉,让药物服用者更容易处理痛苦的记忆。科学家认为这种药物能让负责处理恐惧症的脑细胞间的联系更为紧密。

BDNF这种物质对克服恐惧很重要,人脑本身就会分泌一些,实验证明,缺少了该物质的老鼠很难克服不好的记忆,而如果恐惧感没被顺利解决,就会引起创伤后心理障碍症和其他心理疾病。

一种称为百忧解的治疗精神抑郁的药物能增加人脑BDNF的含量,但是,研究人员



相信可以研发出更有效的药物来克服担心与恐惧。美国国家心理卫生研究所的托马斯博士称:“有许多证据显示精神疾病与BDNF有关系。这项研究成果证实了药物可以增大BDNF的效用,这给创伤后心理障碍症和其他类型的焦虑症的药物治疗提供了新的机会。同时,这种药物还有可能帮助人们解决成瘾症。

波多黎各大学的科学家们现在正在研究是否可以生产出

这种药片。去年,荷兰科学家发现了治疗心脏疾病的β受体阻滞剂或许也可以帮助人们消除痛苦记忆。科学家还发现,如果人们能在危机出现时表现出泰然自若的态度,就能防止不好记忆被储存下来。

然而,批评者说如果我们想从所犯错误里学到些东西就不应该逃避,应该正面应对不好甚至是痛苦的回忆。

(南国)

针灸止痛存在科学原理

止痛是针灸的一项常见功能,但过去人们对其科学原理并不十分清楚。美国一项最新研究认为,针灸可以促使机体释放一种天然止痛物质,从而起到止痛效果。

参与这项研究的内德加德博士说,针灸治疗历史悠久,但由于其作用原理一直不太清楚,许多人对针灸持怀疑态度,而本次研究揭示了针灸止痛的确存在科学原理。(黄莹)

常吃菜花西兰花可增强记忆力

若论重量,大脑在人体里可谓“无足轻重”,但它每天却要消耗身体摄入的20%的能量。一份利于大脑健康的食谱可以起到增强记忆力、改善情绪、提高大脑反应速度的效果。近日,英国《每日邮报》就为读者们提供了一份“大脑食谱”,大脑最爱吃什么,看看就知道。

集中注意力:南瓜、核桃。大脑信息的产生和传输需要神经纤维发挥作用。包裹这些神经纤维的纤维鞘需要一种髓磷脂来构筑。深海鱼、核桃和南瓜中所含的欧米加3脂肪酸具有修复和保养这些髓磷脂的功效,常吃能帮你更好地集中精力。

提高清醒度:咖啡。瞌睡、犯困的人免不了喝杯咖啡提神,但是喝多少咖啡醒脑却大有学问。一杯浓咖啡会提高工作效率,再来一杯只会适得其反,干扰思考。

增强记忆力:菜花、西兰花。大脑记忆力取决于脑细胞间建立了多少新“通道”。脑细胞兴奋度越高,建立的“通道”就越多。大脑中有一种叫做乙酰胆碱的化学物质负责脑细胞的兴奋度。它常见于卷心菜、西兰花和菜花中。由于合成乙酰胆碱需要胆碱的参与,所以鸡蛋、肝脏和豆类食品也该多吃。(冯国川)

