

多喝含糖饮料

等于为血管“加压”

不管人们对糖的态度是多么的爱又恨,一个不争的事实是,从2001年到2010年,全球人已经多吃了3000万吨糖。而且每年夏天,都是人们“吃糖”最多的时候。高温酷暑导致各种冷饮、甜饮料的消费额迅速上涨。

英国血压协会主席格瑞汉姆·麦克格瑞克今年3月对全世界的人发出这样的警告:过多的甜饮料是“棺材盖儿上的一枚钉子”。每天只要喝超过355毫升的甜果汁或碳酸饮料,就会给血管“加压”。每多喝一罐甜饮料,舒张压会高出正常值1.6毫米汞柱,收缩压高出0.8毫米汞柱。美国研究也显示,每天一罐含糖饮料,每年体重将增加约7公斤,患糖尿病的风险也将翻番。

2008年,有调查显示,每个中国人在这一年里吃下了19.6公斤的糖,相当于每天吃了50克糖。除了食糖、巧克力、糖块等以外,甜饮料以及很多无味,甚至酸的、咸的食物里所含有的“隐形糖”,是造成糖摄入量不断上升的重要原因。

中国农业大学食品学院副教授范志红举例,雪饼、虾条等膨化食品和核桃粉、芝麻糊等速溶糊是加工食品中最大的“隐形糖”藏匿者。

为了避免摄入过多的糖,专家提醒,应该做到以下几点:

1. 糖和油不要一起吃。导致肥胖的原因,是吃进去的能量大于支出的能量。糖和油都是含能量特别高的食物,如果一起吃,很容易导致吸收大于排出。所以进食时一定要注意食物里是否有糖又有油,这样的食物尽量少吃。

2. 水果要选不太熟的。成熟度越高的水果含糖也越多,而成熟度稍低的水果不但含糖少,里面具有保健价值的营养成分还更丰富。

3. 白粥米饭配高纤维蔬菜。白粥、白米饭都属于上升血糖速度快的食物,吃时最好配一些膳食纤维多、蛋白质丰富的蔬菜,比如芹菜拌香干。土豆或芋头等淀粉含量高的食物,尽量别蒸着吃。

4. 喝饮料加奶别加糖。有实验表明,一杯500毫升的奶茶中含有50克糖,已经超过了人体每天摄入糖的上限。一般100毫升甜饮料中含糖12—13克。

5. 自己做“减糖训练”。如果一个人特别喜欢吃甜食,就会慢慢不习惯吃天然食物。所以,有意识地从每周一次减糖餐或者减糖食物开始,增加到每日少吃一种含糖食物,几个月后,口味就会变淡。用水果、低脂牛奶和酸奶来代替甜食,或者用蜂蜜和果汁代替糖,都可以使糖的摄入量减少一半。

(《科技日报》)



金山安全播报

热门团购网站被山寨搞钓鱼

7月18日,金山毒霸云安全中心监测到伪装成团购网站的钓鱼网站正在通过一些论坛、博客和QQ群传播。不少团购消费者被假拉手网欺骗,拉手网官方已向警方举报。为防止更多网民受害,金山毒霸已强化对此类钓鱼网站的全面拦截。

2011年,团购网被业内人士形象地称作“千团大战”。“钓鱼网站浑水摸鱼加入千团大战,会给习惯团购消费的网民构成极大威胁。”金山安全专家指出,“钓鱼网站从正规团购网站复制面容,网民汇款之后会造成钱物两空。拉手网官方已经就网站被假冒的事件发布公告,并向警方举报了若干个假拉手网站。”

金山毒霸云安全中心强化了对假团购网站的识别,负责钓鱼网站识别的工程师会密切关注网民对网络诈骗事件的投诉,从中分析出钓鱼诈骗事件的关键特征。当网民访问到钓鱼网站时,金山毒霸或金山卫士会立刻拦截提醒。



“吃酸性食物会造成‘酸性体质’”说法无科学依据

人体酸碱平衡无需食物矫正

近年来,食物的酸碱度一直令许多人困惑。有的人认为自己已经是酸性体质,所以要多吃一些碱性食物,以求中和,这样才能保持机体的酸碱平衡。甚至有的人每天早晨要取一小块烧碱泡一大杯水喝,来保持机体的酸碱平衡。

其实,这种做法是错误的,对健康是极其不利的。中国营养学会荣誉理事长葛可佑教授为大家澄清一些有关“食物酸碱度”的问题。

食物的酸碱性

不能凭口感判断

我们每天摄取的食物中,有些是属于酸性的,有些是属于碱性的。食物的酸碱性不是指人们味觉的感受,不能凭口感判断,而是指食物的生物化学特性,即它在人体内新陈代谢过程中所产生的代谢产物的性质。

含硫、磷、氮等元素较多的食物,如肉类、蛋类、谷类、油脂、酒类等,在体内代谢的最终产物偏于酸性,属于“酸性食物”;含钾、钠、钙、镁等元素较多的食物,如蔬菜、水果、大豆、牛奶、茶叶等,在体内代谢的最终产物偏于碱性,属于“碱性食物”。

人体能随时保持

酸碱平衡

人体器官组织的一切生理功能和生化反应都需要在酸碱度(PH)恒定的体液中进行,这种体液PH值的稳定现象就是酸碱平衡。健康人体的体液PH值在7.4左右(波动在7.35~7.45),呈弱碱性。机体必须维持体液处于这种弱碱性状态,才能保证

各种生理活动和物质代谢的正常运行。偏酸或过碱都是疾病状态。PH值高于7.45称为碱中毒,低于7.35称为酸中毒。碱中毒和酸中毒仅出现在患有代谢性疾病或其他严重疾病状态。

人体通过多重调节功能,随时进行自动调节,保持体液酸碱度稳定在7.35~7.45。通过呼吸功能、肾脏排泄与再吸收功能,以及血液中的碳酸盐、磷酸盐、血红蛋白和血浆蛋白4个缓冲随时对PH值进行微调,确保机体的酸碱平衡。

因此,如果只是说人体要保持酸碱平衡,这是正确的;但要说吃酸性食物多一些或碱性食物多一些就能改变体液的酸碱度,则是毫无科学依据的。有人还把它引申为吃酸性食物会造成“酸性体质”,甚至说“酸性食物是百病之源”,这就更加离谱了。

不需要去操心

酸碱平衡

前面说过,人体体液必须维持在弱碱性,但在生理学中,根本就没有什么“酸性体质”或“碱性体质”的说法。一个正常的人,不可能只吃酸性食物或碱性食物,因为不同种类的食物具有不同的营养特点,都是维持健康不可缺少的。

如果不吃谷类和动物性食物,会发生能量缺乏及优质蛋白质和某些微量营养素的不足;如果不吃蔬菜水果等食物,则会导致若干维生素和矿物质的缺乏。这两种情形都会造成营养素摄入不平衡,引发相应的疾病。

因此,只有多种食物合理搭配才能获得全面和充足的营养。也就是说,偏食的危害不是

“酸碱平衡失调”,而是营养素摄入不平衡。人们不需要去操心身体的“酸碱平衡”,也不要想通过饮食来调节它。需要操心的是在日常生活中如何做到各类食物的合理搭配,求得营养素摄入的充足和均衡。

每天喝一碗碱水

是非常有害的

葛可佑教授说,每天喝一碗碱水是有害的,因为它会影响胃液的酸度,破坏胃的正常生理功能。

胃液是一种无色透明的酸性液体,PH值为0.9~1.5。胃液所含的重要成分有盐酸、胃蛋白酶原、黏液和“内因子”。胃腺主细胞分泌入胃腔的胃蛋白酶原是无活性的,在胃酸作用下,转变为具有活性的胃蛋白酶。胃蛋白酶能水解蛋白质,主要产物是多肽和氨基酸。胃液中的盐酸能激活胃蛋白酶原,并提供胃蛋白酶发挥作用所需的酸性环境。胃蛋白酶必须在酸性较强的环境中才有作用,其最合适的PH值为2.0。随着PH值的增高,其活性降低。

喝一碗碱水到胃里会使胃里的PH值升高,降低胃蛋白酶的消化功能。而我们吃的食物中或多或少地带有一些微生物,胃酸可抑制和杀死大部分随食物进入胃内的细菌。喝碱水使胃液的酸度减弱就保护了细菌,增加了发生感染的风险。另外,胃液中的盐酸进入小肠后能促进胰液、胆汁和小肠液的分泌,盐酸所造成的酸性环境,有助于小肠对铁和钙的吸收。所以,胃的正常酸度有重要的营养和防病作用,千万不要人为地去破坏它。

(据《扬子晚报》)

夜晚过度饮食最易堆积脂肪

文/小倩

想要保持完美身材,膳食平衡绝不能少。平衡的膳食是指每天在合理的时间间隔内摄取健康食品,并不意味着可以在晚上吃比萨、冰激凌之类的垃圾食品,来“平衡”白天所吃的健康食品。

但对于大多数人来说,随着夜晚的到来,他们的意志力也随着下降了。白天,他们可以以瘦身的坚定信念维持合理的饮食习惯,但夜晚的来临往往让一些人抵御不了美味的诱惑。众所周知,夜晚过度饮食最易堆积脂肪。

那么,应该如何晚上控制食欲?答案可能会让你很吃惊。

国际知名保健品公司——康宝莱医学与教育部副总裁路易吉·格拉顿博士指出:白天尽可能地多吃也许是防止夜晚过度饮食的最好方法之一,很多人白天进食不足导致血糖下降,到了晚上就饥肠辘辘,进而过度进食。

那么,怎么吃才合理呢?

每天在合理时间间隔内适当地补充能量,是防止夜间吃得过多的最有效方法之一。早餐和午餐时应摄入富含蛋白质和健康碳水化合物,如水果、蔬菜和粗粮,它们能帮助维持血糖水平,还能帮助你保持头脑清醒并摆脱饥饿感。

路易吉博士的健康早餐是一杯蛋白质混合饮料搭配水果。两勺提取自大豆蛋白的康宝莱蛋白混合饮料,加上牛奶或者豆浆调配,一杯可口的蛋白质奶昔就新鲜出炉了。

夏天到了,喜欢清凉的人还可以在夏天加入冰块和水果,用搅拌机搅拌均匀,营养又美味。此外,一个煎蛋清,一份脱脂酸奶水果盘,或者一碗融入蛋白粉的燕麦粥也是理想的早餐选择。

午餐来一杯蛋白质混合饮料,也是一种方便快速、令人满意的饮食选择。尤其在你忙得无暇顾及午餐的时候,5分钟就能轻松调配一杯,还有更好的选择吗?

下午,当体内能量开始下滑的时候,你可以吃些点心来补充——相当于“第二顿午餐”。蛋白质混合饮料或蛋白棒、半份三明治、一些坚果,或一份酸奶水果盘,都是不错的选择。



加拿大、美国科学家最新研究发现

身体站直了能减轻疼痛感

据英国《每日邮报》7月14日报道,来自加拿大多伦多大学和南加州大学的研究人员通过实验表明,身体站直了不仅会给人以良好的印象,还能减轻身体的各种疼痛,让人感到全身舒畅,心情愉悦。

研究人员先给志愿者的胳膊绑上血压计,然后进行充气,直到他们感到疼痛为止。第二

次实验前,让志愿者背部挺直,两脚叉开,保持这一姿势20秒钟。结果证明,站直了可以降低身体对疼痛的敏感度,而无精打采的身体状态则会让人对不适更加敏感。

《实验社会心理学》杂志认为,这是因为背部挺直的姿势能够提高身体对疼痛的忍耐度。

研究人员指出,疼痛既是心理上的,也是生理上的,而站直身体,不仅能缓解和预防身体上的不适及疼痛,还能缓解情绪上的痛苦。

因此,科学家建议,平时可以顶本书,看看自己能不能站直;当你感到不适时,也不要蜷缩身体,而应挺胸直立,并尽可能舒展身体。(据《生命时报》)