

## 老喝甜饮料

### 易得6种病

近日,科普网站“果壳网”发表了一篇文章,其中“让我们来算算喝完饮料你要做多少运动”的图表在微博热传。文章说,要消耗掉1瓶芬达汽水的能量,需慢跑32分钟或爬6000阶楼梯。

三伏天,每天补水是必需的,但现在的饮料柜台几乎九成被甜饮料占满。可乐、橙汁、运动饮料、功能饮料等都是甜饮料的一员。只要含糖,无论是蔗糖还是葡萄糖,无论是水果自带的糖还是添加进去的,多喝甜饮料都会带来潜在的健康害处。

**害处一:促进肾结石。**研究表明,甜饮料消费和肾结石及尿道结石风险显著相关。分析认为,甜饮料降低了钙和钾的摄入量,增加了蔗糖的摄入量,可能是引起肾结石风险升高的重要因素。

**害处二:促进肥胖。**研究已经证实,多喝甜饮料会促进肥胖,而少喝甜饮料有利于体重控制。

**害处三:降低营养素摄入量。**研究提示,喝甜饮料多的人,膳食纤维的摄入量通常会减少,淀粉类主食和蛋白质也吃得较少。这对发育期的少年儿童尤其不利。另外,多喝甜饮料的人,整体上维生素和矿物质摄入不足。

**害处四:强力促进糖尿病。**一项追踪8年的调查发现,每天喝1听以上甜饮料的人,比每个月喝1听以下的人,患糖尿病的危险会翻番。而且,即便喝甜饮料没有增多的人,在体重指数和每日摄入能量完全相同的情况下,仍然表现出促进糖尿病发生的效果。

**害处五:促进骨质疏松和骨折。**研究显示,甜饮料和骨质密度降低之间有显著联系,甜饮料喝得多,骨折危险会增加。

**害处六:促进龋齿。**甜饮料摄入量和龋齿的危险呈正相关。蛀牙危险的增加,很可能是因为甜饮料会带来体内钙的丢失,让牙齿变得更脆弱。

(据《北京晨报》)



### 金山安全播报

手机莫名被扣点播阅读费  
源于Android手机中毒

网友秋风最近换了一款Android智能手机,经朋友指点从一些安卓市场安装了常用软件。不久秋风发现手机竟莫名其妙欠费了,在打印话费详单后发现扣了许多点播阅读业务信息费。金山手机安全专家在他的手机上发现了Android病毒,正是这个病毒偷偷订购了手机阅读业务。

“这是一个完全基于云端控制的Android手机病毒。”金山手机安全专家说,“在详细分析了这个名字叫Andriod.Troj.FakeSysApp.a的手机病毒后,发现病毒作者用非常巧妙的方式实现了业务订购和扣费。除非查询话费详单,否则用户完全发现不了病毒的存在。”

Andriod.Troj.FakeSysApp.a手机病毒首先检测手机是否联网,若已联网,就将手机关键信息上传到指定的服务器。当病毒检测到当前手机屏幕关闭时,才会执行扣费动作。

当移动下发现订购的短信时,病毒再屏蔽短信内容,使用户对扣费过程完全不知情。金山手机安全专家建议,在安装软件时,需特别小心简单的软件申请过多的系统权限。当发现手机费用异常时,及时使用金山手机卫士查杀病毒。



## 夏天养生8个最佳

最佳调味品——食醋 最佳运动——游泳

在一年中最热的时段,该如何调节饮食,调整作息,养护身体?北京中医药大学周俭教授为大家详解夏日养生的8个“最佳”。

### 最佳调味品——食醋

高温天气下,人们常会感到食欲不振、胃口差。想要调节胃口、刺激食欲,用醋调味是最简单的方法之一。可以用醋凉拌蔬菜或肉类熟食,或用醋腌渍黄瓜、豆类等作为餐前小菜,能起到生津开胃的作用。而且醋性温,凉拌黄瓜、茄子等偏寒性的蔬菜时,可以防止寒凉过度。此外,夏天是肠道传染病的高发季节,醋有一定的抑菌能力,对肠道传染病有预防作用。

### 最佳汤肴——番茄汤

番茄含有丰富的维生素C,可以改善消化不良、食欲不振、口干舌燥等症状。番茄中的番茄红素还有延缓细胞衰老和防癌抗癌的功效,烹调加热可以破坏番茄的细胞壁,使番茄红素更容易被释放出来,也更容易被人体吸收利用。炎热的天气里,喝一

碗番茄汤,既能生津止渴,又能开胃消食,对夏日养生大有裨益。

### 最佳肉食——鸭肉

民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。从中医“热者寒之”的原则来看,鸭肉更适合在燥热的夏季食用。《本草纲目》记载:鸭肉“主大补虚劳,最消毒热”,适合体内有热毒、易上火的人食用。鸭肉高蛋白低脂肪,富含维生素E及微量元素。周俭教授建议,煮鸭肉粥、清炖鸭肉等,都能起到很好的滋补效果。

### 最佳饮料——热茶

周俭教授说,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既对身体有保健功效,又能促进汗腺分泌,帮助身体散发热量、降低体温,我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

### 最佳营养素——维生素E

科学家研究表明,人们在夏天会遇到三大危险,即日照伤害、臭氧的强氧化伤害与高温伤害,而维生素E可以将这三大危险降到最低程度。含维生素E丰富的食物有芝麻、核

桃仁、瘦肉、乳类、蛋类等,在夏日饮食中应适量补充。

### 最佳运动——游泳

游泳不但能强身健体,还能消暑纳凉,是夏季运动的首选。与陆上运动相比,游泳还能避免过度出汗。

### 最佳服色——红色

人们通常认为,夏天穿浅色系的衣服要比深色衣服凉快而且防晒,其实颜色鲜艳的衣服防晒紫外线效果最好。有研究显示,红色可见光波最长,能够大量吸收紫外线,保护皮肤不受伤害。因此在选购夏季衣物时,最好选择色彩鲜艳、质地柔软、款式宽松的,以达到最佳的防晒消暑效果。

### 最佳保健措施——定时起睡

夏天夜晚相对凉爽,人们的夜生活也就相应增多。夜晚过得有声有色,到了白天却昏昏沉沉,对身体伤害很大。夏季昼长夜短,可以适当晚些入睡,但一定要保证睡眠时间。夏日的午后,也应该小睡片刻,以消除疲劳,恢复精力。

(据《生命时报》)

## 夏季吃“苦”并非多多益善

胃肠道寒凉的人要少吃苦味食品

中医认为,夏季湿热,苦味食物能清热去火,健脾燥湿,应多吃。但是,并非所有的“苦”都能对健康起到良好的作用,不能单纯从味觉上判断食苦可以清火。

### “苦”有何用?

苦味素能抗菌消炎

人们常说“苦辣酸甜”,食物中的“苦”味究竟从何而来?营养师顾中一,食品中的苦味物质分为五类:生物碱、黄酮糖苷类、萜类和甾体类、氨基酸和多肽类、无机盐类。

人体摄取不同的苦味素后,会对内分泌产生影响。“像中医讲的寒热,主要讲的是植物化学物改变人的内分泌状态,调节人体的基础代谢水平,对那些基础代谢水平较低的人会有清热去火的功效。”

另外,苦味食物以其独特的味道刺激舌头上的味蕾,激活味觉神经,在增进唾液分泌的同时刺激胃液和胆汁的分

泌,从而能增进食欲,促进消化,对夏季肠胃不振、消化不良的人们有益。

但是,并非所有的“苦”都能起到好的作用,“比如说蔬菜中的地黄、苦瓜的降火作用较为明显,杏仁降火作用较差,苦杏仁中还含有对人体有害的物质,不宜多吃。所以,不能单纯从味觉上判断食苦可以清火,要结合食物中的其他功能成分和营养成分等元素,还有不同植物的生物活性的整体来判断。”营养专家韩慎武说。

### 如何吃“苦”?

胃肠道寒凉要少吃

“虽然夏天可以多吃一些苦味食品,但是,中医认为苦味属阴,有疏泄作用,容易消耗元气,在现实中我们也常碰到一些肠胃较热的人吃苦瓜吃多了会拉肚子,或吃多了苦味的味道刺激舌头上的味蕾,激活味觉神经,在增进唾液分泌的同时,也要尽量多吃一些温热性的食物进行平衡,比

如用姜跟苦味食品搭配。”韩慎武说,胃肠道寒凉的人要少吃苦味食品。另外,每个人体质不同,对苦味食物的摄入量也不同,孩子更要少吃。

很多人由于睡眠少,精神压力大,饮食营养失衡会导致眼睛干涩、口干,咽喉痛,牙龈肿痛,失眠等。当有这些症状时适当吃些苦味食物,对调节身体机能改善症状是必要的。

那么,苦味食品每日的摄入量是否有推荐标准,多吃苦是否有好处?

专家说,含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多,如苦瓜、生菜、芹菜、茴香等。在干鲜果品中,有杏仁、桃仁、黑枣等。什么东西吃“过多”自然都不好,比如每100克苦杏仁中所含的苦杏仁苷就可以分解释放出氢氰酸100-250毫克,而60毫克氢氰酸就可以置人于死地,黑枣中有很多的鞣酸,容易和蛋白质结合形成结石,对于消化功能不好的人很危险。

(据《扬子晚报》)

## “美味”也能很“苗条”

夏季冰饮大支招

美味的甜食是减肥路上的绊脚石——这几乎已经成为众所周知的事情。特别是对于一些试图在夏天甩掉些许肥肉的女孩来说,要“美味”还是要“苗条”,犹如鱼和熊掌不可兼得,成了一个痛苦的选择。

但是,并非所有美味冰饮都会让人发胖,如果有那么一份美味饮料,既健康又美味,同时还有助于控制体重,你是否愿意一试?康宝莱营养咨询委员会主席、“全美最佳医生”得主大卫·赫伯博士在其著作《洛杉矶型膳食》中就推荐了这样一款美味——“营养奶昔”。

据赫伯博士介绍,“营养奶昔”之所以成为美味冰饮中的健康选择,是因为其中所含的特别成分——大豆蛋白。近年来,国际上风靡以大豆蛋白为主的代餐作为体重控制的最好方案。这是因为蛋白质是人体所需第一营养素,人体的新陈代谢、抗病免疫、体液平衡、遗传信息传递等无不与蛋白质密切相关。赫伯博士在《洛杉矶型膳食》一书中也肯定了蛋白代餐的功效,并根据多年研究,得出29%的瘦身秘诀,即通过摄入蛋白质提供人体所需热量的29%,那么你的身材也将越吃越瘦。也就是说,如果你每天需要的热量为1240卡路里,那么需要摄入能产生360卡路里的蛋白质。按照每克蛋白质产生4卡路里热量计算,也就是说你需要吃90克的蛋白质。

对“营养奶昔”的健康成分有所了解后,或许你会对这份充满了大豆蛋白的饮料有些疑问:吃起来会不会有一股子豆味?真的好吃吗?吃客们请安心,两大勺大豆蛋白粉,水或牛奶或许并不能让奶昔成为绝世美味,但其具有的可塑性可以让你充分自由发挥。无论是新鲜水果还是浓稠奶味,当各种小料和冰块在搅拌机中相依相融,独特的风味任由你尽情DIY,不仅营养丰富,还特别美味爽口、清凉解暑。

但要提醒的是,并非每种大豆蛋白粉都在美味营养的同时拥有控制体重的功能,赫伯博士也推荐了国际知名的康宝莱蛋白混合饮料。其含有优质大豆蛋白和多种维生素、矿物质以及其他必需营养素。通过它调制的营养奶昔,每一份热量都少于220卡路里。营养奶昔中丰富的蛋白质可以让你产生饱腹感,如果炎热的天气让你失去胃口,喝上一杯奶昔就可以代替日常的正餐,无论能量和营养都得到保证,还无需担心肥胖。

(小倩)