

食物放错位,营养会跑掉?

日常生活中,我们常常将买来的食物都放进储藏柜或者冰箱里,其实你知道吗,食物放错位置,营养可是会跑掉的。

研究表明,牛奶直接暴露在阳光下4分钟就会酸化、变质。专家透露,牛奶中的维生素B2对光线非常敏感,在灯光下会急速流失。光线还会让牛奶中的脂质氧化,导致维生素A、D、B6、B12等其他营养素慢慢受损。其中,尤以玻璃罐或塑料罐装的牛奶最易受影响。因此,专家建议,买牛奶时,

最好挑藏在货架最后排的;牛奶倒在杯子里后,最好在4分钟内喝完;最好选纸盒包装的,回家马上放在冰箱冷藏室中。

为了拿取方便,许多家庭主妇常将食用油放在炉灶旁。殊不知,那里的高温会让油脂的氧化反应加快,油中的维生素A、D、E还会遭到不同程度的氧化,让其营养价值变低,甚至产生有害

的醛、酮类物质。

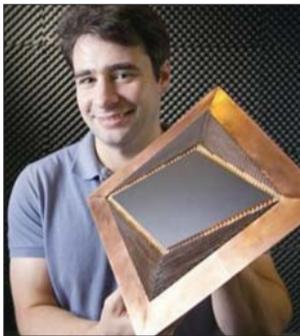
专家建议,食用油储存时应远离热源;桶装油买回家后,可将其用小瓶分装,避免因不断开关瓶盖,油接触空气而氧化产生哈喇味。最好使用深色的瓶子储油;可按照40:1的比例往食用油中放入加热后的盐,盐能吸收水分,并保持油脂色清、味香。

研究发现,谷物中含有大量维生素B2,光线对它们的营养破坏很大;胚芽米受到日光、紫外线影响,容易导致维生素E氧化;面粉中的叶酸也对光线及氧气极为敏感。

因此专家建议,一次不要买太多米,备15-30天的用量即可。像糙米虽然营养丰富,但保质期很短,通常只有半年。

△大千探奇

“隐形斗篷”首次完美隐形



据媒体报道,美国杜克大学于2006年研发了第一代“隐身衣”,该装置成果显著,但并不完美。现在,工程师们将原始设备完善,开发了新一代的隐身装置。

据报道,这些新成果对于光和控制和传输十分重要。正如传统电线让位给光纤一样,这种新型磁性材料有望变革光和波的传播方式。磁性材料的复合结构专为传导电磁波而设计,该设计使电磁波绕过物体并从物体的另一面射出,就好像它们穿过了一个空旷的空间一样,从而使物体能够隐藏起来。

“一团糟”入选“牛津年度词汇”

英国《牛津字典》评选出“2012年度词汇”,“一团糟”(omnishambles)列榜首。

牛津大学出版社每年追踪英语使用变化,确定最能代表年度情绪的词汇,今年排名最前的是“一团糟”。牛津大学出版社13日定义,“一团糟”指“局面完全失控,出现系列差错和误算”。“一团糟”中,omni指全面,shamble意为步履踉跄。这一词汇由讽刺喜剧《幕后危机》编剧创造,后用于批评英国政府公共关系系举措失误、奥运会准备过程中漏洞百出等诸多状况。

△原来如此

男人锻炼腹肌有助长寿

无论是男人还是女人,都想长寿。对于男人来说,缺乏睾酮素,可能会折寿。当你的腰围增长时,睾酮素水平就会随之下降。另外,睾酮素也会随着年龄增长而下降,而当你的身体指数(BMI)每增加4分时(大约等于一名170cm的男性增加了13.6公斤的体重),就会使睾酮素水平的降低速度加快10年。因此,锻炼腹肌绝对有助于长寿。

此外,芬兰的研究者还发现,那些经常练举重的男性,他们的自由睾酮素水平提高了49%。因为肌肉的增强会增加身体分泌睾酮素的量。每周只需举两次重就能受益匪浅。

高血压加速大脑老化

美国加州大学戴维斯分校的研究人员日前发表报告显示,他们的研究结果显示,高血压患者的大脑看起来“更老”,例如,一名33岁典型高血压患者的大脑与40岁血压正常者的大脑相似。这意味着:高血压会加速中年患者大脑老化的进程。研究人员指出,高血压会导致动脉硬化,进而减少流向大脑的血流量,大脑获得的氧气和营养也相应减少。显而易见,治疗高血压,抑制动脉硬化是让大脑保持“年轻”的重要途径。

△生活有真相

狗狗真的会看电视吗?

生活中,我们常常看见自家的宠物狗似乎很钟情于电视,眼睛经常一眨不眨地盯着电视,它们真的会看电视吗?

专家表示,狗狗的嗅觉和听觉太过灵敏,这样可能导致狗狗的其他传感系统欠佳。因为动物的脑容量直接决定了整体的“系统性能”,如果在长期进化中,一种动物将很多的“系统资源”运用在了听力和嗅觉上,那么它在其他方面能使用的资源就将非常有限。很有可能猫、狗对视觉图像处理速度比人类快不了多少,电视所播放的画面对它们来说也是连续的,所以它们看电视也没什么很奇怪的。

但也有人表示,除了人和其他许多灵长类动物之外,包括狗在内的大多数哺乳动物只有两种视杆细胞。所以当一束光射入人眼时,人的色觉来源于三个不同的信号,而狗只有两个不同的信号,变化的维度少了一个,知觉到的色彩也就少了一些。对于狗来说,分辨绿色、黄绿色、黄色和红色是一件困难的事情,这粗略等同于人类的红绿色盲。所以,多彩的电视在它眼里乃是灰蒙蒙的一片。它们对这些灰蒙蒙的影像真的感兴趣吗?这是一个问题。

△花花世界

砷含量超标易致癌

糙米有营养但不宜多吃

曾几何时,人们都把吃上精米白面作为生活富足的标志。不过,当温饱不再稀罕,人们又追求起糙米来。

糙米是水稻去除谷壳之后的产物,其表面还有一层皮,含有很多纤维,所以很影响口感。把这层纤维去掉,就得到了精米。去除的这层东西就是“米糠”,一般占糙米总重量的7%左右。米糠虽然不好吃,但其中含有现代人饮食中很缺乏的膳食纤维,还有相当多的维生素、矿物质以及丰富的抗氧化剂。此外,它还有含量不低的油。这些油主要是不饱和脂肪,与动物油相比,当然算是“健康”的油,对于心血管健康相当有好处。

从营养价值上来看,不好吃的糙米的确比好吃的精米更加健康。因此原本只拿来用作动物饲料的米糠,如今早成了“宝贝”,被开发成各类“糙米”保健食品。日本、中国都出现品种繁多的用米糠制成的“功能食品”。不过,学术界对于此类产品的评价却一直有着不同的“声音”。最大的分歧,在于米糠成分中的无机砷。

砷实际上是一种对人体有害

无益的半金属元素,尤其是无机砷,曾被科学家称为“第一类致癌物”,因为砷的致癌性已证据确凿。孟加拉国便曾经发生过几万人砷中毒的事件。对于人体而言,砷的摄入量越低越好。世界卫生组织制定的相关“安全标准”,是每人每天每千克体重不超过2微克——即一个体重为60公斤的人,每天砷摄入量不应该超过0.12毫克。

学术文献中显示的测量数值,与水稻产地,种植方式均有关,相对而言,中国大米中的含量还不算高。中国制定的大米中无机砷的含量标准为每千克不超过0.15毫克。考虑到人们一天吃大米很难超过800克,这个标准应该说比较合理。在大米食用量不大的欧美地区,其实对此并没有作出规定。



△见多识广

读者可拨打互动热线:0535-6879081参与竞猜。每期我们将抽取五位答对的读者发放纪念奖。读者可到本报领取奖品,外地读者不负责邮寄。

地址:芝罘区环山路润利大厦1605室
领奖时间:每周日到周四下午

本期奖品:近期上市精品图书一本



本期问题:猜猜,它们是什么?

提示1:男士 随身品

提示2:办公 文本档案

本期奖品:《菜子黄了》

由重庆出版社提供



上期答案:

1.开瓶器 2.简便榨汁机