

全谷物食品并非都有益

一份最新研究报告称,不少全谷物食品可能并非像消费者认为的那么健康。最没有帮助的是全谷物印戳,盖有印戳的食品所含的总卡路里和糖分比其他食品要高。

据《美国新闻与世界报道》报道,哈佛大学公共卫生学院预防研究中心项目经理、研究报告作者丽贝卡·莫扎法里安说,关于如何寻得最健康的全谷物食品“存在很多困惑”。她说,造成困惑的原因是企业和政府至少给出了5种全谷物食品定义。这些互不相同的标准分别是由企业、政府和美国心脏病协会制定的。

据报道,莫扎法里安的研究团队观察了500多种在商店出售的食品,包括面包、百吉圈、麦片、饼干、燕麦棒、薯片等食物。他们考虑的因素不仅是全谷物含量,还有总卡路里数、反式脂肪含量(如果有的话)、糖分和钠含量。

莫扎法里安指出,此次研究不是为了阻止人们食用全谷物食品,而是帮助他们选出当中最有益于健康的。她解释说:“我们试图确定哪种定义对鉴别最健康的全谷物食品最有效。”

莫扎法里安说:“最没有帮助的是全谷物印戳。”每份含有8克以上全谷物的食品都被盖上这一印戳。印戳是由公益性组织全谷物理事会设计的。各公司每年会向该组织交纳会费,再给符合标准的食物使用印戳。

研究人员发现,总的来说,盖有全谷物印戳的食品所含的总卡路里和糖分比其他食品要高。该理事会在官网上回应说,已经达到了盖印戳的目的,即鉴别出富含全谷物的食品。



研究还发现,符合美国心脏病协会所定标准的食品确实在总体上更加健康。该标准要求碳水化合物不能高于纤维10倍(即10:1)。这些食品所含的糖分、盐和反式脂肪可能要比其他食品低。例如,一片含20克碳水化合物和2克以上纤维的面包就符合

10:1的标准。

研究人员还说,根据与其他成分的比例看,在标签上把全谷物列为主要成分的不含糖分的食品几乎和达到10:1比例标准的食物一样健康。这一标准是由美国农业部提出的。

(参考消息)

生活有真相

为什么一害羞就脸红

生活中,大概除了白脸的曹操与红脸的关公这类天赋异禀的人之外,大多数人在感到害羞时都会或多或少地脸红,那你想过这是为什么吗?

其实脸红是与突然而至的羞涩感相生相伴的一种自然生理反应。在已知的动物中,人类是唯一具有脸红这种特征的物种。达尔文在他的皇皇巨著《物种起源》中描述脸红时曾提到,颜面潮红是最独特和最具人类特征的表情。

脸红的发作是由机体交感神经系统所激活的,这一系统控制的行为不由意识控制,也就是说脸红的产生与消退完全不随主观意志转移。当判断出自己的所作所为令人害羞时,机体就开始分泌肾上腺素。在这种天然兴奋剂的作用下,呼吸和心跳逐渐加快,血管开始膨胀,以便提高血液流动和氧气输送的速度。脸部同样是这样,潜藏在皮肤下的静脉血管响应肾上腺素的号召,扩张开来,更多的血液流经这里。由于映过皮肤的血液颜色要比往常更多,那一抹红色便出现在脸颊。

一些人由于遗传、性格、精神创伤或刺激等因素,容易出现精神紧张,导致交感神经过度兴奋,进而面部血管出现扩张,而在社会评价因素的影响下,脸红冲动频繁产生,促使精神紧张程度恶化,这样一来又加重了交感神经的兴奋,形成恶性循环。

花花世界

塞满洗衣机 后放清洁剂 攒一堆再洗

小心衣服越洗越脏

衣服脏了都攒着,够装满洗衣机时,就一股脑儿地全塞进去洗,结果不是没洗净,就是被染花。洗衣服时,一些错误的做法,反而会让衣服越洗越脏。近日,美国“罗达尔”新闻网刊文总结了几个人们常犯的洗衣错误,供您参考。

脏了不马上处理。如果衣服不小心蹭上果汁、油点、墨迹等污渍,需要立即处理,否则可能会留下永久的印迹。处理时,应在水中加入适量洗衣粉,然后将污处放入水中浸泡,让衣物及时接触到洗涤剂,才能轻松洗净。如果在外不方便脱衣服或没有洗涤剂,应迅速用干布或纸巾吸干污渍,然后将布蘸湿,轻轻擦拭污处,回家后再彻底清洗。

不会分类。洗衣服时,不仅要按颜色分类,还要看衣物的材质、种类。格林建议,衣物按颜色可分为4类洗:纯白色、浅色(包括带白色条纹的衣物)、深色(黑、蓝、褐等)、艳色(红、黄、橙等)。材质方面,一定要将毛绒多的衣物(毛巾、毛衣、灯芯绒衣物等)和容易起球的衣服

分开洗,避免把衣服洗坏。贴身衣物,如内裤、秋衣裤等,要单独洗涤。

洗衣机塞太满。有人喜欢凑一堆脏衣服,把洗衣机填满再洗,以为可以省水省电,殊不知,这样不但容易洗不干净,还会缩短洗衣机的使用寿命。格林建议,衣物体积最多只占洗衣机滚筒体积的2/3。

先放衣服,后放洗衣粉。如果先放衣物,后放洗衣粉,可能会导致洗衣粉不能充分溶解,有时还会粘在衣服上,不易漂洗干净。洗衣服时,应该先放水,再倒入洗衣粉,搅动几下,使其充分溶解后再放入衣物。

洗衣粉倒太多。洗涤剂达到一定浓度后,去污效果就不会再增强了。如果用量太大,不

但浪费资源,还极易产生残留,降低人体免疫功能。一般来说,洗涤剂的用量比说明书的推荐值稍少些即可。水质也会影响洗涤剂的用量,如果水质偏软,可以少用些;如果水质硬、水垢多,洗涤剂不易溶解,可以加入些小苏打,清洗得更彻底。

水温不对。一般来说,水温越高,去污越快,消毒效果也越好,但是,很多衣物不适合用热水洗涤,洗前应注意查看洗涤标签。例如,内衣、床单等应该用60℃以上的热水洗涤,而丝质、羊毛织物就应该用冷水洗。

洗后不清理洗衣机。洗衣时,污渍会积累在滚筒缝隙中。用完洗衣机后应该用清水冲洗一下滚筒、过滤网,还可以在水中加杯白醋,帮助去除残留的洗涤剂,除此之外,每个月最好再用专业清洗剂彻底消毒一次。

不清理排水管。几乎每个人都会忽视排水管,一旦排水管或洗衣机的其他管道堵塞,不仅耗费能源,影响洗涤效果,还会形成安全隐患。因此,应定期用吸尘器对着各个管口吸尘,使其保持通畅。

(生命时报)

大千探奇



小清新耳机 有点重口味

这是一组创意耳机。毛毛虫耳机是在加拿大推出的,听歌时戴上它,就像毛毛虫从耳朵之中试图攀爬出来。韩国一家广告公司更是为Sony耳机设计了一系列趣味广告招贴,每一幅都是著名的“音乐人”,包括迈克尔·杰克逊、吉米·亨德里克斯、猫王和莫扎特等。

儿童马桶搭配iPad



美国CAT数码公司近日在拉斯维加斯电子展上推出一款非常实用的iPad配件iPotty,它是一款可配置iPad的便携式儿童马桶。iPotty和传统的小孩便壶一样拥有可拆卸的马桶座,特别之处在于前端放置iPad的支架和展台,支架可调整为垂直及水平摆放的状态,还可切换三种不同角度。

原来如此

食指、无名指差不多长 说话可能会很冲

对方说话会不会很凶?看手指长度就能知道。美国一项研究显示:一个人的无名指和食指长度比例与其语言攻击性的强弱间存在关联。研究人员认为,无名指和食指长度的比例可显示出人在子宫中接触到的睾丸激素水平的高低,而这正是影响言语攻击性强弱的决定性因素。研究结果显示,若男女参与者的食指与无名指的长度比例值较小,那么他们的言语攻击性就较强。

巧克力能治咳嗽

不仅中国人有许多治病小偏方,美国人也有,比如他们咳嗽时,常常让药物就着巧克力一起吃,不仅容易下咽,而且止咳效果更好,因为巧克力本身就是一剂良药。美国豪格市内科医生丹尼斯称“巧克力里的可可碱对止咳非常有效。”可可碱可以抑制迷走神经的活跃,对慢性咳嗽很关键。美国实验生物学会发表的一项报告称,所有巧克力里都含可可碱,黑巧克力含量最高。丹尼斯说:“虽然准确量无法界定,但就黑巧克力而言,成年人吃2盎司(约合57克),小孩吃1盎司(约合28克)就会起效。”

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:
提示1:家居 摆设 提示2:冬季 室内

本期奖品:《菜子黄了》

由重庆出版社提供



上期答案:1.花瓶
2.创意切丝器