

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

好消息

忧伤吗?吃片“忘忧药”吧!



一个由美国政府资助的科研小组近日发现了一种可以使人忘记痛苦的化合物——“忘忧药”。据报道,“忘忧药”清除的并不是记忆本身,而是记忆所带来的痛苦感受。这种“忘忧药”被命名为脑源性神经生长因子(BDNF),BDNF可由大脑自然分泌,能够起到调节痛苦和恐惧的作用,BDNF缺乏会导致创伤后压力紊乱,也就是俗称的恐惧症。服用BDNF能够使大脑不断重写覆盖痛苦的记忆,并在重写的过程中建立信心和安全感。 新浪科技

人与哪种动物“气味相投”

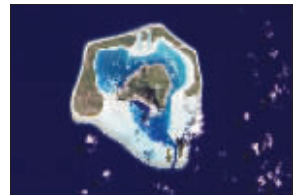


如果你以为答案是黑猩猩,那就大错特错了。与人类气味最相似的动物,居然是鸟类。让人们发现这一惊人事实的“功臣”是一种传播西尼罗病毒的蚊子。每年当它们最喜欢叮咬的鸟类迁徙后,它们就开始叮咬人类了。科学家由此得到灵感,并开始进行研究,最后发现:人类和鸟类都会发出一种相同的对蚊子极具诱惑力的气味。这个发现有助于说明为什么西尼罗热可以轻而易举地从鸟类传播给人类。 百科探秘

懒乌鸦其实是“后备队”

研究人员发现在一种小嘴乌鸦群体中,往往是多只乌鸦共同筑巢,搭建集体“托儿所”,大家一起为后代提供食物。但是该群体内总有几只乌鸦游手好闲,很少或不从不为小乌鸦找食物并照看它们。在本次研究中,研究人员故意将一些辛勤工作的乌鸦的翅膀夹住,结果发现在由此造成食物减少的危机下,那些平时懒惰的乌鸦及时堵住了劳动力缺口。研究人员说,那些平时懒惰的乌鸦,在集体出现危机时发挥了后备队的作用,体现出乌鸦群体中一种微妙的合作关系。他希望从对这些乌鸦的观察中得到一些启发。 黄堃

海平面上升 太平洋诸岛反变大



据德国媒体6月3日报道,科学家曾表示,由于气候变暖,海平面正在不断升高,许多小岛有被海水淹没的危险。但从太平洋上空航拍的一些照片来看,这种担心似乎多余。科学家通过对上世纪50年代太平洋的27个小岛的航拍照片和卫星图片与现在的资料进行对比,得出结论:只有4个小岛的面积变小了,剩下的23个面积没变甚至变大了。曾被认为世界上最危险的岛国图瓦卢,在这些年中,领土也由7个珊瑚岛增加到现在的9个,尽管在这段岁月里,海平面上升了0.12米。 国际在线

见多识广

本期问题:左图中是什么物品?
(提示:一种生活用品)

上期获奖名单:严定于(中山北路)、成维隆(绣花巷)、王宏海(鼓楼区)、周彦(宁海路)、朱和平(无锡)

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。本市读者请到报社领取奖品。地址:南京市洪武北路55号置地广场602室《发现周刊》编辑部。领奖时间:每周二到周五下午。外地读者我们将按地址邮寄奖品。

本期奖品:
《餐桌上的养生》
作者:程凯
由南京大学出版社友情赞助
上期答案:开瓶器

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。 新华网

撒哈拉沙漠沙尘暴吹越大西洋

据美国宇航局官网报道,由美国宇航局“Terra”卫星所拍摄的一组照片显示,非洲撒哈拉沙漠的沙尘在强劲东风的吹拂下,已飞越大西洋上空,抵达南美洲。非洲与南美洲这两个曾经的邻居如今只能隔海相望,相去甚远。尽管从图中看,如今的

这条沙尘连接带相对于如此遥远的距离,显得非常细小。但是,这条看起来细小的沙尘带事实上相当庞大,而且非常重要。每年北半球的冬天,类似于本图中所示的沙尘暴会从撒哈拉沙漠卷走大约4000万吨的沙尘,并一直吹到南美洲亚马孙河盆地。沙尘中的矿物质可

以为雨林的土壤不断补充养分,贫瘠的撒哈拉沙漠可以滋养8000公里外的亚马孙雨林的植被。从图中可以看出,这条沙尘羽状物抵达南美洲东北部海岸后,开始向北转移。这一现象表明,撒哈拉沙漠沙尘运输轨道也存在季节性变化。 新浪科技

土卫六“外星人”靠“吃”甲烷生存?

据英国媒体6月5日报道,美国航空航天局(NASA)日前表示,他们已经在土星最大的卫星、土卫六提坦上发现生命存在的迹象——某种未知生物正呼吸着提坦的大气,并以地表的燃料为食。NASA的研究结果主要建立在由美方和欧洲航天局主持进行的“卡西尼-惠更斯”号科学考察任务上。“卡西尼”号土星探测器在2008年7月发现提坦南极地区存在一个比安大略湖还要大出许多的湖泊。“卡西尼”号土星探测器深入分析了提坦表面的化学成分,最终发现有机化学物质遍布这个面积比月亮大1.5倍的星球。不过,提坦湖泊里的液体不是水,而是甲烷,

因此科学家估计曾生活在提坦上的生命是以甲烷为基础的。对于是否存在生命这一点,NASA在报告中指出,首先,提坦大气中的氢气在吹拂到星球表面时就没有了,这表明氢气是被“提坦虫子”呼吸掉了;其次,“卡西尼”号土星探测器发现提坦表面缺少一种特殊的化学成分,科学家因此认为这些化学物质是被某种生命消耗掉的。科学家相信,提坦的化学组成非常适合生命的进化和成长,再过40亿年,地球就会被膨胀了的太阳吞没,不过到那时,提坦已然发展成为另一颗适合地球生命生存的星球,成为第二个人类理想家园。 燕赵晚报



“卡西尼”号探测器概念图

梅干含有抑制流感病毒成分



日本和歌山县立医科大学研究人员在梅干中发现了能够抑制甲型H1N1流感病毒增殖的物质。在梅干中发现的可抑制流感病毒增殖的物质是多元酚的一种,被命名为环氧南烛木树脂酚。研究小组将梅干的提取物加入感染了甲型H1N1流感病毒的细胞中,反复进行实验,最后发现了有效成分环氧南烛木树脂酚。在感染了病毒的细胞中加入这种物质约7个小时后,病毒的增殖就基本被抑制。 新华网

坏消息

真牙数量与心血管病相关



口腔疾病一直被认为是心血管病的一大诱因,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年龄、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。 百科知识

瘦人也要当心代谢综合征

代谢综合征是指生理代谢层面的心血管危险因素聚集现象,这些危险因素主要包括高血压、高血脂、高血糖、中心肥胖(腹部肥胖)以及高尿酸和凝血因子的不正常等。日本现有代谢综合征筛查一直以腰围超标者为对象,但一项新的调查结果显示,即使腰围没有达到代谢综合征筛查标准,如果血压、血糖和血脂指标有两个以上出现异常,也会显著增加患脑中风和心肌梗塞的风险。 刘宝