



编者按:生活有真相,科学乐不停。如果你有些稀奇古怪的念头想知道真相,那就拨打025-84783612和“真相帝”谈谈吧。

□现代快报记者 唐蕾

先吃蔬菜再吃饭 你吃对了吗?

日本一个研究小组日前宣布,就餐时先吃点蔬菜再吃饭,不管有无糖尿病症状,都有助于降低血糖值并减少其变动幅度。研究小组将19名糖尿病患者和21名健康人各分为两组对照研究,要求他们按照规定的顺序就餐。结果发现,糖尿病患者一组中,如果是先从米饭等碳水化合物开始吃,就餐过后2小时,他们血液中血糖值平均达到每百毫升195毫克,而如果先吃点蔬菜再吃米饭,这一数值则是每百毫升160毫克。血糖值明显降低,且变动幅度也降低很多。

这样看来,吃饭也要讲究顺序。那么,这种说法靠谱吗?

记者采访了南京市鼓楼医院心脏科主任医师徐标,徐标指出这种说法完全真实可靠。“蔬菜富含纤维、水分多,吃了易饱。先吃些蔬菜,胃被塞得满满的,再吃主食,葡萄糖吸收就减慢了,血糖自然也降低了。如果先吃米饭等富含淀粉类的食物,葡萄糖吸收快,血糖值就会急速上升。”所以平时我们就应该先吃蔬菜,再吃主食。而且这样的进餐顺序,也十分有利于减肥。

全球所有的鸡 都起源于东南亚?

据《每日电讯报》报道,一项新研究发现,所有的鸡可能都起源于东南亚。

澳大利亚新英格兰大学的一组研究者研究了48块鸡骨化石并研究它们的线粒体DNA,发现欧洲各国、泰国、智利、多米尼加共和国等地的鸡都有相同的DNA数据。这个项目的研究者Alison Storey博士说:“我们在较大地理范围的不同鸡骨上找到了非常相似的序列。这告诉我们,在世界范围内的考古遗迹找到的鸡骨化石,都是来源于较长时间以前的东南亚某处……所有驯养的家鸡都是由一些母鸡孵化而成的,我称这些母鸡为



‘鸡世界的曾曾祖母’。”弄清楚鸡什么时候从一个驯养中心分散到其他地方,它们都到过什么

地方,可以回答有关史前迁徙、商贸路线和文化传播的许多问题。 广州日报

见多识广



本期问题:猜猜图中物品是什么?
上期答案:灯

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。我们将选取五位答对的读者发给纪念品。南京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。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。

获奖名单:张晓龙(南京市下关区) 张浩(南京市白下区)李梅英(南京市玄武区)邵阳(常州武进)刘灿(盐城)



本期奖品:《致徐志摩的七封信》

作者:凌小汐 著
长江文艺出版社 友情推荐

爱牙护齿

牙齿正畸不可能有“快餐”时代

牙齿正畸一般需要多久?如果告诉你2年,你会犹豫吗?虽然现在正畸材料及技术日新月异,但“牙箍”却仍是目前牙齿正畸采用的主要方法。常有患者一见“牙箍”就面有惧色,因为听到治疗过程需要2年左右。而事实上,人们颌骨生长的速度是基本没有办法改变的。这也是牙齿正畸需要2年左右的根本原因。

“用有机肥料培养的蔬果生长长期长,靠化肥生长蔬果速成,您

愿意选择哪种食用呢?”谈到牙齿正畸,南京市口腔医院正畸科主任陆苇做了一个比喻:一棵树,主干长歪了,若想把它扶正,那就要用一个持续并大小合适的力推它,且不断地给树根土壤松动部分培土,直至它完全长正。如果用力过大,树根必然受损。正畸的过程,牙齿好比树,人们的牙槽骨骼好比土壤。扶正一棵树都快不得,扶正一颗牙齿怎能一味求快?牙齿移动过快,则有

可能造成牙周组织损坏、牙齿松动、脱落及不稳定情况的出现。

陆苇介绍,正畸治疗的手法主要有三种:一是直接使患者的活体牙在科学治疗中逐渐移位到合理、美观的“新址”上继续发育、生长;其二,拔除个别牙齿后再移动不合适的牙齿;其三,则需要配合纠正颌骨畸形的手术,之后再移动保留下来的牙齿。牙齿位移动到“新址”的过程是一段需要人们颌骨正常生理反应

来配合生长、重新构建的过程。

很多人担心带着“牙箍”影响美观,所以接受不了治疗时间过长,不过在随着正畸材料及技术的发展,透明托槽、舌侧矫治器、隐形矫治器为这部分患者提供了追求完美的可能。所以忠告爱美的口腔正畸患者,牙齿正畸不可能有“快餐”时代,正畸要符合人类骨骼生长的生理自然规律。 通讯员 周炳荣 史张丹 现代快报 李鑫芳

江苏省种植牙发展与创新峰会在宁召开

上周六,江苏省种植牙发展与创新峰会在南京拉开帷幕。来自韩国的种植牙专家朴东信、法国的简·海兹博士、美籍华人黄国伦博士,以及南京军区机关医院数字口腔中心院长柏全民等在大会上做了主题报告。与以往的学术会议不同,此次峰会还邀请了十几位种植牙患者,现场他们还就自己关心的口腔问题咨询了与会的诸位专家。据介绍,此次活动由江苏省国际种植牙

中心及国际牙医交流中心主办,南京数字口腔承办。

45岁的陈先生因车祸失去了三颗牙,两个月前他在南京数字口腔把缺失的牙都“种”上了。不过他很担心种植牙的寿命不会太长,所以周六他专门赶到现场咨询专家。朴东信告诉他,在发达国家,种植牙的5年存留率在95%以上,10年存留率在90%左右。但这些数字都只反映了平均水平,每颗种植牙寿命的长短

除了与治疗好坏、种植医师的经验有关外,还与患者日后的身体状况、使用及自我维护密切相关,特别是口腔卫生状况,这是最主要的。种植牙应保持清洁并定期到医院复查,以避免发生种植体周围组织的感染,吸烟对种植牙的长期效果有负面影响。

70岁的王老师一直有做种植牙的打算,但老伴觉得他年纪不小了,“种”牙没有太大意义。对此,柏全民表示,老人缺一

定要及时补上,因为缺牙会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收。只要身体健康,血糖、血压等控制良好,均可种牙。如果老年人缺失牙数目较多,可以选择植入少量的种植体(2-4颗)行活动的覆盖义齿修复,这样费用较少,比较经济,“现在接受种植牙的人越来越多,江苏国际种植牙中心成立一年了,这一年内种植牙的数量就突破了2000颗。”

现代快报记者 张弛

新奥运飞鱼引领美牙风潮

伦敦奥运会如火如荼的进行着,为广大市民带来了一档夏季的饕餮大餐。四年前在北京狂揽8金的美国飞鱼菲尔普斯,伦敦奥运会出师不利,第一个项目便败给了自己的同胞——罗切特。

之前说到罗切特,广大体育爱好者也许并不熟悉,但最近他吸引了来自全世界关注的目光,不仅仅因为金牌,还有那一口炫

目的牙。对此罗切特做出了解释:“不知道我牙上戴的是什么东西,朋友们注意了,它其实就是在牙套上加了些钻石,在我登上领奖台的时候会戴上它。这是一个向大家展现我个性的一种独特的方式。”

由此可见,在欧美,大家对牙齿的重视程度非常之高,将牙齿视为展现自己魅力的重要一

部分。康贝佳口腔的罗鸣移主任评价说,在欧美国家,大家对美牙的重视程度非常高,而其中技术最先进、最被大家接受的就是3D美牙冠,这项技术适合于龋牙、虎牙、牙列不齐、牙齿稀疏、畸形牙、四环素牙、氟斑牙、变色牙、牙齿缺失、烤瓷牙失败等牙齿难看患者,同时适用于在运动中牙齿受伤或受损的患者。3D美牙冠打破了过去复杂繁复的美

牙方式,运用计算机辅助设计和制作,选用欧洲航空技术的耐高温材料,一小时立等可戴。

最后罗主任还提醒大家,养成良好的爱牙护牙习惯,并定期复诊,让医生根据您的口腔情况进行适时的调整都是必要的。做好这两点,将事半功倍。

即日起至8月30日,凡是到店选择牙齿正畸项目者均可享受800元现金减免优惠!

好消息

常去户外活动 青少年不易近视

青少年近视率居高不下是近年来引人关注的问题。英国最新研究显示,经常在户外活动的青少年,出现近视的风险要低于总呆在室内的同龄人。

英国布里斯托尔大学近日发布公报说,该校研究人员对7000多名青少年进行了长期跟踪调查。在孩子们八九岁的时候,他们的父母会通过回答问卷的方式报告孩子每天在户外活动的情况。研究人员也定期检查这些青少年是否近视。分析显示,户外活动时间较多的孩子与户外活动时间较少的孩子相比,到15岁时出现近视的几率只有一半。 深圳晚报

坏消息

熬夜看电脑 当心抑郁症

据英国媒体8月1日报道,美国科学家研究发现,熬夜看电脑和电视、或睡觉时不关闭电脑电视,可能增加患抑郁症的风险。

研究人员将一些仓鼠置于夜间昏暗的灯光下,这种光线条件与昏暗的房间里电视机屏幕的亮度相当,并与正常作息的对照组进行对比。发现置于昏暗灯光下的仓鼠活跃度较低,而且喝糖水的兴趣也低于正常水平,这两种症状都与人类的抑郁症相似。 中新网

南京中科集团参与“同心工程”促帮扶

近日,南京市玄武区举行“同心·万家民企帮万户工程”推进大会。南京玄武区志愿者协会会长、南京中科集团副总裁冯鹏作为企业代表在会上发言并表示,中科率先认捐三万元资助区内贫困家庭。

据介绍,“同心工程”是由中共南京市委统战部牵头,多家单位联动,组织非公有制企业结对帮扶城乡万户特困家庭的一项温暖工程,同时也是企业家回报社会、履行社会责任的平台。一直以来,南京中科集团积极承担社会责任,在社会公益、希望工程以及抗震救灾等方面作出了突出的贡献,并获得了由中共南京市委统战部、南京市工商联和南京市光彩事业促进会联合召开光彩事业促进会授予的“光彩事业之星”称号。本次活动,中科集团表示将通过切实行动,发挥示范带头作用,全方位、多途径帮扶区内贫困家庭。

现代快报记者 张弛

妇科专家走基层送健康

昨日,八一妇科专家进基层行动正式启动,这是继5月份“阳光金陵万里行”后,八一医院的又一次走基层送健康活动。据介绍,白下区游府新村社区是此次活动的第一站。

健康知识对提升人们生活的质量尤为重要,但在这个信息大爆炸的时代,要选取正确的信息,并非易事。所以专家走进社区向市民传播正确的健康知识十分必要。“现在人们对妇科疾病关注度越来越高,就诊的人也越来越多,但这并不代表防治意识就增强了,不少人还是会等到病情进一步发展后才去重视,而且对一些疾病的认识还存在误区。”八一医院妇科医生专家介绍,有些患者受经济条件制约不能及时就医,而有些则是自己买药自己治疗,这些都是很危险的。女性如发现白带异常、月经不调等问题,一定要及时就医。由于近期门诊量大,为节约候诊时间,患者可通过电话4006 813 881或QQ4006 813 881提前预约专家,通过此渠道预约还可免专家挂号费。 现代快报记者 张弛