



# 别盲目补胶原蛋白,人体能自己造

2

健康养生

## 不是非要吃胶原蛋白才能美容

不少朋友都问过我这些问题:听说胶原蛋白对皮肤特别好,真的吗?外面卖的胶原蛋白保健品特别贵,从什么食物中补最好呢?听有的医生说,海带和银耳之类食品里也有胶原蛋白?果胶也是一种胶原蛋白?这么一大堆问题,一句话当然说不清楚。所以,先要从基本概念说起。胶原蛋白,和“胶”这个字沾边,但它不是一般的胶,它是一种蛋白质。人的皮肤里,骨骼里,都有胶原蛋白。这种蛋白质本身放在水里是不会溶的,它必须解开盘在一起的三股螺旋,变成可溶的明胶,才易溶于水。明胶是长链分子,由氨基酸构成,它与其他蛋白质不同在于,其中亲水氨基酸占的比例很大,特别是有两种带羟基的氨基酸,羟脯氨酸和羟赖氨酸,在别的蛋白质里面很难见到,是胶原蛋白的“特色”氨基酸。平日测定食物中胶原蛋白的含量,也是用测定羟脯氨酸数量,然后按系数来推算总胶原蛋白含量的方法。

这两种特色氨基酸,其实人体都能合成,就是来自食物的赖氨酸和脯氨酸,给它们加个羟基,就变成了羟脯氨酸和羟赖氨酸。不过,这个羟化过程,需要维生素C来帮助。

缺乏维生素C的时候,身体胶原蛋白合成发生障碍,会带来很多麻烦。所有需要胶原蛋白的地方,包括骨骼、筋腱、皮肤、血管,都会出现问题。皮肤差点还不至于致命,血管漏了可就麻烦大了——因为血管的外壁是结缔组织,其中主要成分也是

胶原蛋白。一旦血管维护出现问题,从皮下出血到内脏出血,都是“坏血病”的症状。维生素C叫做抗坏血酸,也就是能预防这个病的意思。

因为分子中多了很多羟基,而羟基能和水形成氢键,所以明胶和水的关系十分亲密。热的时候明胶分子分散于水,能形成黏稠的溶胶,在低温条件下,明胶分子又能交联成网状结构,把水分子包在里面。这也就是肉皮冻的形成原理了。

所以,如果你煮了肉汤、鸡汤,发现冷了之后就变成冻,那也就是说,其中含有不少来自胶原蛋白的明胶。比如说所有动物的皮、爪、蹄、翅,都含有胶原蛋白。还有骨头的柔软部分,其中的胶原蛋白也能煮出一部分来,以明胶的形式溶在骨汤里面,让它显得黏稠。

由于胶原蛋白属于动物的结缔组织,它绝不可能存在于植物性食品当中。把海带里的“褐藻胶”和银耳中的“银耳多糖”说成胶原蛋白,那简直就是驴唇不对马嘴。当然,水果中的“果胶”也不可能是胶原蛋白。

其实,因为胶原蛋白里面有点羟脯氨酸和羟赖氨酸,就有人非要吃胶原蛋白才能美容,怎么都觉得有点言过其实——猪蹄胶原蛋白煮出来的明胶进了人的肠道就会变成氨基酸碎片,并不会整个跑到脸上去。的确,有不少研究证实,一些胶原蛋白水解片段服用之后,有增加皮肤水分和弹性、促进损伤皮肤愈合的作用。也正因为如此,各种胶原蛋白保健品才卖得红红火火,风光无限。不过,这并不意味着服用胶原蛋白是美丽皮肤所必需的。

看看周围脸色红润皮肤细腻的人,

有几个是因为吃胶原蛋白吃的?只要有维生素C帮忙,蛋白质和其他营养物质够用,血液循环良好,激素平衡正常,人体自己造点胶原蛋白不是什么难事。我们需要考虑的,倒是自己的血红蛋白够不够,血液循环好不好,维生素和蛋白质不足,激素平衡是否良好,等等。这些问题不解决,吃几口猪的皮,脸皮也未见得能美到哪里去。就算胶原蛋白让皮肤的水嫩程度有所上升,如果贫血问题不解决也不能增加皮肤的红润程度;如果肌肉力量没改变,面部下垂的问题很难解决;如果血液循环不改善,脸上由内而外发出的健康光泽也很难提升。

所以说,只要自己健康状态良好,皮肤自然会有弹性、有光泽,是无需非要吃胶原蛋白补品的。如果不那么自信,作为一种心理安慰,或者作为蛋白质、维生素C不足的一种弥补,吃点胶原蛋白产品也是无妨的,但不必期望过高,更不要迷信保健品。

## 女人要吃清淡一点

烹调界有一个秘不外传的奥秘,就是咸味和甜味的互相缓和效应。也就是说,如果在咸味菜里放了糖,咸味就会变得柔和,人们就能容忍更多的盐,而且觉得味道更浓郁、更鲜美、更下饭。京酱肉丝、鱼香肉丝、红烧肉、红烧鱼之类菜肴,多少都采用了这种咸鲜带甜的调味方式,令人感觉味浓过瘾,但其中所含的盐分普遍较高。菜肴太咸了,厨师通常的处理办法不是重新做一盘,而是加入半勺糖,顾客就不会抱怨了。

除了糖之外,鸡精和味精也是

菜肴增盐的一大推手。令人吃惊的是,鸡精中所含的钠是盐的一半多,也就是说,一勺鸡精半勺盐。味精中少一些,但钠含量也达到食盐的三分之一。如今有些厨师为了让菜肴足够鲜美,在正常的一勺食盐之外,还要加入一勺鸡精和一勺味精,那么加入的钠的实际含量就高达一勺盐的接近两倍。因为鲜味会让人感觉美味,而且盐越多鲜味越鲜明,这么多的盐不会令人觉得难受,而是感觉很过瘾很好吃。

人的胃中有一层厚厚的黏液,正是它保护着胃壁不受消化酶和食物中各种成分的刺激。而高浓度的盐能够让这层黏液变稀,使之失去保护功能,使胃壁容易受到伤害。长期吃高盐食物会增加胃癌的危险,这也是一个重要的原因。

浓味的菜肴,把过多的盐分带人体内,使血液渗透压升高,组织中的水分就会因为渗透作用进入血管,增加了血液的容积,自然也就升高了血压。同时,还会因为组织中的水分擅自跑进血管而造成“生理缺水”。血管中多余的盐,必须和大量水分一起从肾脏排出,会加重肾脏的负担。如果肾功能降低,很容易发生暂时性的水肿。特别是在女性经期之前,由于激素平衡的作用,本来就有发生水分滞留的倾向,多吃盐更容易让敏感类型的女性感觉不舒服。

日本人认为,味道养育心灵。只有调味清淡,才能使味蕾感受敏锐,善于品味食物中的天然滋味;嗜好咸味的人通常性情急躁,缺乏细腻和耐心。

吃出色,就从清淡调味开始吧。



范志红 著  
东方出版社友情提供

## 【内容简介】

女性是家庭的核心,她的生活习惯,饮食习惯,不仅仅影响到自己,更影响到家人,特别是影响到孩子一生的生命质量,以及他们对待饮食和健康的态度。本书内容涉及美容、减肥、运动、养生、三餐制作、食物选购等内容,并特地安排了女性最关心的备孕、孕期、哺乳期的营养建议,以及预防乳腺疾病、糖尿病和脂肪肝等的饮食原则。

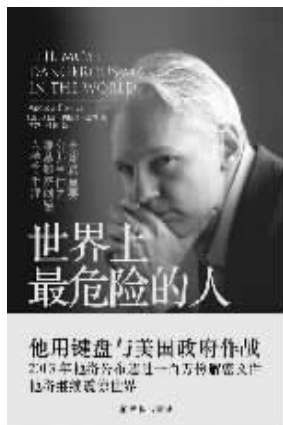
## 【上期回顾】

世界上并没有一种食品能够让人身材完美。比如那些号称帮助瘦腰的食物,实际上只是高纤维低能量食品,用它们替代高能量低纤维食品,对于整体减肥可能有所帮助,但不能强化肌肉,也不能改变身体比例。

# 阿桑奇对硅谷的同行很不以为然

6

人物传记



【澳】安德鲁·富勒 著  
译林出版社友情提供

## 【内容简介】

朱利安·阿桑奇, 维基百科创始人, 一个令美国政府及各国军政要员胆寒的人, 他外表文静, 内心却像深渊一样无法预测, 被称为互联网上用键盘战斗的切·格瓦拉。他的祖先是中国人? 他是强奸犯? 他是为自由而战的斗士? 他是世界上最危险的人? 本书揭秘阿桑奇其人。

## 【上期回顾】

1996年12月5日, 朱利安·阿桑奇需要到墨尔本的县法院出庭受审。法官罗斯宣读阿桑奇不会遭受监禁的判罚。但阿桑奇对这样的裁决并不满意。

在他简陋的学生宿舍里, 阿桑奇慢慢地为开发类似于“完美隐私”那般辉煌的地下通信软件做着准备。大家知道, 任何形式的加密, 其保密性能都不可能超越保护它的密钥。无论加密性有多强, 掌握着密钥的人, 永远都是保密性能中最薄弱的环节。阿桑奇和另一位计算机程序员决定创建一个系统, 让系统中的重要信息在计算机上“消失”。

迄今为止, 侵入并打开加密文件的方式不外乎两种。一种是在高功率计算机上输入百万种不同的数据密码组合, 并通过一种特定的数学模型进行快速运算以期找出正确密码并解开文件。这种方法不仅费时, 据说, 还得需要点运气。另一种方法是用心理施压或直接施暴这一传统手段, 让文件的所有者交出密钥来打开文件。在间谍和反间谍的灰暗世界里, 这种靠暴力得来密钥解锁文件的方式被称为“橡胶软管解密”。阿桑奇开发的软件系统被称为“否认加密”。这个系统不仅能隐藏加密的材料, 同样重要的是, 还能隐瞒文件已被加密的事实。

阿桑奇在地下密码朋克网上张贴出这一发明, 并采用了“橡胶软管”这一玩笑称谓。阿桑奇还增设了一个陷阱, 在胁迫下可以交出一个密钥, 通过胁迫得来的这个密钥从理论上来说, 就可以解开整个计算机的密码设置。而事实上, 此密钥只能获取干扰性的信息, 并不能真正得到被藏匿的信息。由此, 这个软件能让极为敏感的材料原封不动地隐藏在计算机的硬盘驱动器里。

美国纽约有一位言语温和的建筑师名叫约翰·杨。但在行动上, 此

人就没那么温和了, 而是一位十足的激进分子。大约在阿桑奇设计“橡胶软管”的同一时间, 杨已开始着手成立一家对政府秘密构成前所未有大挑战的组织。他发挥自己20世纪60年代在哥伦比亚大学上学期间形成的激进的政治观点, 为未来的维基解密扮演了重要角色。这位建筑师和他的许多朋友一样, 大学一毕业就站到了政治文化氛围让自己很不屑的一边, 投身到了为大型商业机构服务的洪流之中。而与他们当中绝大多数的人相比, 他的与众不同之处在于, 继续保持了自己在青春时期形成的那种自由主义的政治倾向, 甚至还加入了密码朋克这样的极端地下世界。此时, 他不仅是密码朋克通讯名册中正式登记在册的一员, 也经常与朱利安·阿桑奇保持着联系。

1996年6月, 为庆祝自己加入密码朋克一周年, 杨和妻子一起设立了名为“赛普透明”的网站。这个网站后来成了互联网时代最重要的“反传统文化”网站中的一员。为了网站的建设, 杨把曼哈顿的家里到处都塞满了电脑、扫描仪和服务器等各种设备。在头三年内, 该网站就汇集了数千份的文件, 而且每天都有数百次的点击。网站还张贴出了不少敏感且令人兴趣盎然的信息, 其中就有为英国海外情报机构军情六处工作的人员名单。就是因为这样的信息和原因, 网站被《读者文摘》杂志称为“向恐怖分子发出的邀请函”。

可想而知, 赛普透明网站也就毫不奇怪地引起了美国国家安全局的兴趣。每天早晨7时整, 这家间谍

机构都要准时前来造访, 进入网站后, 用所谓“机器人”的信息收集软件, 把最新公布的文件进行下载并做好两个备份后才下线离去。

作为网络空间里的一名旁观者, 朱利安·阿桑奇一直对赛普透明网站充满了兴趣。这家举报网站扮演的角色, 完全符合自己的理念: 要求政府更加透明、更加负责, 并对世界各地的言论自由加以保护。1998年10月, 阿桑奇决定和他的一些密码朋克们见面, 在此之前, 他一直都是依赖电子邮件这一虚拟形式与圈中的友人们交流的。他在发给密码朋克的电子邮件里, 公布了他的环球旅行计划。阿桑奇长期生活在一个旅游资源丰富, 经常荣获各类旅游大奖的美丽小镇。他热爱这里的一草一木, 视小镇为自己的第二故乡。在给自己规划的这份旅行计划里, 他善意地对自己的第二故乡开了一个小小的玩笑, 他告诉朋友们, 为了“逃离”“本星球最适宜人类居住城市”那即将来临的恐怖夏季, 他决定到各地走走。

他的行程会让他像玩“跳房子”游戏那样穿梭于俄罗斯、蒙古等国, 并游览波兰和东欧。他希望如果这一路有人想聚在一起喝啤酒或来点烈性酒、吃点儿西伯利亚熊肉或分享自己奇特的故事, 请告诉他。对这趟旅行, 他表示自己从物质到精神, 都需要得到大家的鼎力支持。对于旧金山, 这个软件开发的技术心脏、互联网的 innovator 和代码朋克的发源地, 他要求不高, 他说: “没有破屋陋室一说, 更不会嫌弃一张沙发或任何条件的空余房间。”

这样的行程安排, 看似属于一

个漫无目标的年轻背包客。实际上, 整个行程体现出一种富有使命感的人, 一路都在寻找志趣相投的同仁。他在为即将诞生的团队做人才和精神上的准备工作。阿桑奇在发给密码朋克的邮件结尾处引用了法国飞行员和作家安东尼·圣·艾修伯里的话: “如果你想打造一艘船, 不用召集大家一起收集木材, 也不用给参与者分配任务或安排工作, 唯一需要做的就是激发大家, 让大家都有一份对广袤大海无限向往的情怀。”

虽然阿桑奇不久就注册了一个泄密网址, 但他对信息举报网站究竟该如何运作尚没有一个清晰的认识, 还处于不停地思考不断改进的阶段。虽然被赛普透明网在互联网领域的直接行动和成功所诱感和影响, 但是他依然明白最大的挑战存在于互联网之外的传统领域。此时的阿桑奇, 既要参与激进的维权行动, 又要维持自己收入不菲的正常工作。虽然, 那时的他, 确实是在为大公司工作, 但他却只承认自己做的是咨询工作。他对那些硅谷的同行所追求的人生目标, 还有浸润他们、包围他们的文化氛围都很不以为然。他指责这些人“完全被他们的股票期权所束缚”。他认为, 虽然连接澳大利亚和新兴的万维网“最费力”的那部分工程已经完成, 但大家还要面对未来形势各异的挑战。他在智商网的博客中说出了一些真实想法, 其中谈到要建立一个“用自己的部分软件版权支持的基金会”, 并依靠这个基金会来支持自己的社会活动。他说“通常会有非政府组织要求捐助, 但在这方面, 我并不在行”。