

别只吃素,女人吃点肉更美丽

3



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】

美丽皮肤并不意味着要服用胶原蛋白。只要有维生素C帮忙,蛋白质和其他营养素够用,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。

健康养生

美丽女性,不妨食肉

在如今的时尚杂志上,“水果有益美容”、“素食有益健康”的宣传铺天盖地,却很少有人鼓励女人吃肉,特别是吃红肉。

某美女编辑Linda年近30,每日过标准素食生活。早餐吃香蕉苹果加酸奶,喝一杯姜红茶;午餐吃几口米饭、半盘青菜,加上一小碗番茄汤;晚餐则是一碗生菜甜椒黄瓜拌成的沙拉,两片面包,再加一碗银耳莲子汤。零食就是胡萝卜、小番茄和柑橘。在她自己看来,生活绝对符合健康标准,而且相当精致。

素食一年之后,Linda的体重减少了,自觉轻盈飘逸。只是总觉得疲倦乏力,好静懒动。皮肤和头发缺乏光泽,身体特别怕冷,抵抗力也低了,一受寒就感冒。她自己很明白,明明是健康的生活,为什么反而抵抗力和体能都降低了呢?

其实,有这种困惑的女性还真不少。国外的研究也发现,很多女性的疲惫、贫血、怕冷等问题,都与素食之后营养不足有关。特别是对本来就有贫血问题的女性来说,适当食肉不仅有益健康,而且有益娇美容颜。

我告诉她,女性肌肤的健康,在很大程度上取决于血液循环的质量,而血红蛋白是其中最要紧的因素。血红蛋白之所以是红色,全在于其分子中含有血红素。血红素中的铁离子承担了为人体细胞携带氧气的重要责任。如果没有足够的铁,处于身体最末端的皮肤就不能得到足够的氧气和能量供应,皮肤的更新和修复受阻,自然不可能红润动人。贫血者的皮肤苍白或发黄,弹性变

差,暗淡无光,正是这个原因。

女性或许想不到,铁是唯一一种女性需要量比男性多的营养物质!遗憾的是,女性饭量较小,而且经常因为害怕发胖之类原因不肯吃肉,所以贫血发生率远高于男性。在育龄期女性中贫血情况相当常见,特别是节食减肥人群中,贫血是最常见的减肥副作用之一。

有些女性听说,只要吃几粒枣,再喝点红糖水,用铁锅炒菜,就能帮助补铁了。殊不知,食物中的铁分为两类,一类是肉类中的“血红素铁”,另一类是植物性食品中的“非血红素铁”。肉类的铁和人体需要的形式完全一致,能很好地被人体吸收利用。素食中的铁很容易受到多酚、单宁、植酸、膳食纤维的干扰,吸收率难以保证。研究发现,肉类不仅是铁的好来源,还能帮助其他食品中的铁提高吸收率。所以只要每天吃一两肉,就能有效改善体内的铁供应。

不过,肉和肉也不一样。颜色越红,其中的血红素铁就越多,补铁的效果就越好。淡红色的猪肉显然不及大红色的牛羊肉;上面布满白色花纹的肥牛、肥羊,显然不如完全红色的腱子肉和腿肉;除了肝脏之外,颜色深红的心脏、肾脏、脾脏、鸡鸭的胗等,血红素铁的含量都比普通瘦肉高。

肝脏是动物体内储藏铁的场所以,一直被誉为补铁佳品。然而因为肝脏含有较多胆固醇,又是解毒的器官,女士们吃肝脏的时候总有些顾虑重重。与此相比,心脏和鸡鸭的胗要安全得多。它们富含铁和铜、锰等微量元素,污染少,胆固醇含量和瘦肉相当,不失为补血的优质食品。

食物对健康的作用,是与体质密切相关的。超重肥胖者要重点看护血脂,而瘦弱贫血者就要重点补充铁、锌等微量元素了;怕热的人吃鸭肉、海鲜更合适,而怕冷的人吃牛羊肉更能温暖身体。只要注意选择低脂肪的烹调方式,就能保证不发胖,不升高血脂。

Linda明白了自己的问题所在,重新调整了自己的三餐。早餐把香蕉换成一碗燕麦粥,午餐加了半碟酱牛肉;晚餐把一片面包换成富含矿物质的红枣小米粥,加上几粒煮鸡心。生蔬菜改成焯拌,加一大勺铁元素特别丰富的芝麻酱调味……到周末的时候,她还给自己煲一锅乌鸡汤。慢慢地,她的脸上恢复了往日的光泽和神采,头发也更亮了。

看来,兼顾苗条和活力并不难!与完全素食相比,做个神采奕奕的食肉美人,或许是适合大部分女性的健康选择。

吃素食的人照样可能发胖

说到贫血女性需要食肉来预防贫血,很多人就会反驳说,素食者那么多,难道他们都是贫血吗?素食不可以保证健康吗?

答案是,素食可以保证健康,只是要精心调配,与营养素补充相配合,绝非简单拒绝鱼肉,全部用植物食材来替代那么简单。素食有两种,一种是吃鸡蛋牛奶的蛋奶素食,也有人吃蛋不吃奶制品,或者吃奶制品不吃蛋;另一种是完全不吃动物来源食物的纯素,奶、蛋都不吃。还有人不吃肉但吃鱼和其他水产,从营养学上来说,这已经不能叫做素食了。

国外研究发现,总体上看,素食者患高血压、心脏病的风险较低,肥

胖的危险也比较小。和其他饮食习惯的人相比,甚至和蛋奶素的人相比,吃纯素的人平均血压和平均体重最低,糖尿病、心脏病等各种慢性病风险都是最小,肠癌、前列腺癌危险也最低。

不过,素食如果安排不好,也有营养素缺乏的危险。总体来说,吃蛋奶素食的人还比较容易保持营养素平衡,只是铁吸收率偏低,只要注意不发生缺铁性贫血就好了。但吃纯素的人,不仅贫血、缺锌的危险较大,而且维生素B₁₂完全缺乏供应,必须配合营养素增补剂和营养强化食品。鲜枣等水果和水果干里的铁吸收率比较高,是不错的选择。

国外研究发现,吃纯素者骨密度的确略低于蛋奶素食者和其他杂食者,原因是钙、维生素D、蛋白质的摄入量较低。所以吃纯素的人应当服用钙片、鱼肝油来作为弥补,并多做室外活动,接触阳光。但是,吃蛋奶素食,对骨密度并没有不良影响,因为奶类、豆制品和蔬菜里面的钙含量高,而且奶和蛋都含有少量维生素D。

素食也有健康不健康之分,很多营养差的食物,比如白糖、薯片、膨化食品、方便面、油条、甜饮料、果脯蜜饯、人造奶油,都可以称为“素食”。但它们不利于健康。所以素食照样可能发胖,照样可能高血糖高胆固醇。所以,只有远离高油高糖食品,吃大量蔬菜、水果、坚果、豆类的素食,才是有利于预防慢性病的素食。国外的很多纯素者都有营养专家的专业指导,还有素食者专用的营养补充剂;而国内没有咨询营养师的风气,以为只要简单地不吃鱼肉蛋奶就可以,又不注意营养补充,非常容易发生营养不良的现象。

阿桑奇入睡时,会一直亮着一盏灯

7



【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, 维基解密创始人, 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】

阿桑奇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”。

人物传记

那段时间, 在足够的资金支持下, 阿桑奇有了充足的时间来开发和拓展自己的知识才能。尽管, 他在计算机编程上早已展现出了有目共睹并广受赞誉的能力, 但他却从未完成大学学业。三十二岁的他, 决定返回校园完成学业。阿桑奇回到墨尔本大学, 成了物理和数学专业的全日制正式学生。他过去那种坐在家里依靠网络就知天下事的一套娴熟手段, 在自己墨尔本大学的校园生活中, 又继续驾轻就熟地发挥着积极作用。

有人说, 当年, 阿桑奇住的是一所类似被人废弃的房子, 但又有人说, 好像是有人在替他支付租金。总之, 成为正式学生后, 阿桑奇把自己全部的时间都用在了学习计算机数学的专业复杂方程上了。为了学习, 他可以废寝忘食。令阿桑奇同楼居住的邻居们感到十分惊讶的是, 他入睡时, 也会一直开着一盏红灯, 他解释说这是因为夜间醒来时, 房间里灯光投下的颜色有助于自己思考问题。他也会常常在半夜醒来思考问题。如果手边一时无法找到纸张, 他就会把自己想出来的最新编程代码方案写在离自己最近的任意一个可供书写的地方, 以至于他房间的门上、墙上曾写满了数以百计的概念和想法。如果把那些写在门上和墙上的概念列表伸直, 有时可达一米多长。

对这样的学生生活, 他似乎是乐此不疲地陶醉其中。2004年, 他参加了在新南威尔士大学举行的数学夏令营。校园离悉尼市中心较远, 但它离辽阔开放的草木丛林地带和与大海相连的乡村却很近。夏令营是

由澳大利亚数学科学研究所举办的, 它让来自不同学科的学生们在勤奋攻克数学难题的同时, 也能充分享受悉尼夏季的美好时光。对这样的环境和氛围, 阿桑奇不仅适应, 甚至可以说是非常享受。不同于人们印象里刻板的电脑高手, 他当面对人交流的能力如他在互联网上一样, 也是得心应手。第二年夏令营地搬到位于堪培拉的澳大利亚国立大学时, 他还继续和头一年在新南威尔士大学夏令营结交的朋友们保持着联系。在这里, 他与一名化名为“莉莎”的女学生建立了特殊的亲密关系。

与阿桑奇一样, 莉莎也是墨尔本大学的学生。为争取在毕业时获得荣誉学位, 她参加了夏令营, 希望通过选修课程来帮助自己实现梦想, 获取物理学荣誉学位。在那里她认识了阿桑奇这位魅力十足的男人。他不仅非常善于讲故事, 而且天资聪明, 这一切都令莉莎着迷。当莉莎对阿桑奇有了更多的了解后, 两人的关系更是发展得突飞猛进。“当他对某人感兴趣时, 他就会充分施展自己的个人魅力。”为赢得她的芳心, 有一次, 他给她送了份别致的礼物。这礼物“现在听起来有点儿土气, 他在泡杯茶上给她写了首诗, 并把杯子放在夏令营的房门外”。诗的内容已记不清了, 但收到礼物时有多么高兴, 那份喜悦令她至今都难以忘怀: “那时, 他很特别, 他是那样与众不同、独特! 他就是那种让你好奇、想了解和想认识的人。”

他们在澳大利亚国立大学的校园里一起骑车, 在校园美丽幽静的河边徜徉, 驻足观赏那些在湿地上

栖息的天鹅, 并给那些可爱的小家伙们喂食。随着两人关系的发展, 他在莉莎面前不仅表现出了自己世界观中那份特有的浪漫, 还有他在个人生活等方面非比寻常的危机管控本领。因为对大自然的共同爱好, 两人常常一起沉醉在旅途中。她回忆说: “他尤其善于冒险, 因为他的一生都在冒险。”一起旅行, 让莉莎还了解到阿桑奇另外一个不可思议的特点: “非常随性, 从不计划行事”。正因为这种随性, 在不久的将来, 不仅引起了维基解密内部的矛盾, 也给外部对手们造成了不解和困惑。

莉莎回忆说, 要去听“澳大利亚偶像”比赛的参赛者香奈儿·寇恩的音乐会, 就是两人在毫无计划的瞬间作出的决定。出发后, 已经走到了那条从高地蜿蜒伸展出去, 把堪培拉和新南威尔士海岸分开的路上时, 莉莎才发现自己完全忘了应该带条被子或睡袋。而阿桑奇却有自己的应对办法, 他泰然自若地说: “别担心, 我们可以试试运气, 敲敲门问问别人能不能借条被子什么的。”阿桑奇这种获取陌生人帮助的能力, 既有其天真可爱的一面, 有时也不免稍嫌有利用别人而不劳而获的感觉。就是这样的特质, 在未来的日子里贯穿了阿桑奇创建维基解密后的一切, 成为他歌咏或动荡生活的不变主题。莉莎评价说: “他向来就信心十足。跟他在一起, 你也会变得信心十足。”

夏令营结束, 莉莎和阿桑奇返回墨尔本后, 两人就住到了一起。他们住在充满活力的市中心卡尔顿区高端塔街一套带露台但设施陈旧的简陋公寓。公寓的马路对面, 就是墨

尔本大学的主建筑群, 淘金时期用金钱打造出来的富丽堂皇的外观与阿桑奇公寓内穷学生的简陋配置, 形成了鲜明的对比。莉莎说: “他房间里一半的家具都是从墨尔本大学的垃圾箱里捡来的。”

阶梯公寓的住房在楼上, 上楼前得推开那扇摇摆而粗糙的大铁门, 再打开楼房的正门。阿桑奇在房间里放置了一个巨大的白板。莉莎回忆, 那是2005年下半年的一天, 那天, 她回到家中, 发现整个白板上只写了一个词: 维基解密(Wikileaks)。为了这个概念, 阿桑奇已经默默地花了好几个月的时间。莉莎毫无怨言地接受了一切: “他不断地告诉我他的想法。”他向她解释说, 自己设想的维基解密将是一个让“全球所有的人都可以匿名发布文件的地方”。莉莎说她很喜欢这个名字, 但她挑战阿桑奇, 说如果去掉最后的字母“s”或许会更好。她说: “Wikileaks, 岂不是更好吗?” “不,”阿桑奇坚持保持原有的名字, “W-i-k-i-l-e-a-k-s。”

就这样, 在墨尔本市中心一个小小的阶梯式公寓里诞生了一个互联网举报网站的概念。这个网站将对主流媒体形成挑战, 并对政府及大公司、大机构也同时发出警告。

2006年初, 阿桑奇与约翰·杨联系, 在电子邮件里, 阿桑奇说, 自己正在开发一个“你可能感兴趣的项目”。阿桑奇描述了项目的性质: “一个可承接大量文件的泄密网站。”因此, 需要一名有“勇气”的人来负责注册, 并管理注册文件。随后, 杨用加密电子邮件回答说, 他已在加利福尼亚州登记了维基解密网站。