



女性经期“吃什么都不胖”是误传

6



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】

食物的营养素中引起肥胖的只有脂肪和碳水化合物这两类,各种维生素和矿物质都不会增肥,相反,减肥时维生素消耗量还会增加,矿物质也容易流失,所以要额外补充。

健康养生

月经前体重会增加

经期前,很多女性会食欲上升,嗜好甜食,还会觉得小肚子有点胀。在自责的同时,又听到一个好消息:经期吃什么都不胖!还有杂志说,经期结束的一周内是减肥的最佳时期,只要稍微控制食量就能瘦下两三斤!真的是这样吗?

我看到国外许多资料上写的是这段时间人体的新陈代谢加速,正因为此才会误传成:经期吃什么都不会长胖。经期新陈代谢加速,但具体加快多少,我不是代谢专家不敢断定。我所知道的事实是,月经前由于激素平衡原因,孕激素上升,体内水分滞留增加,乳房增大,子宫内膜增厚,导致女性的体重在月经前几天明显增加。月经之后,由于激素水平降低,乳房缩小,子宫内体和血液排出,再加上体内水分减少,所以体重应当下降。这种下降可能会弥补吃吃东西造成的体重上升,故而被传说为“吃什么都不会胖”。

如果不乱吃东西的话,本来月经之后体重是会下降一两斤甚至两斤的。月经期间应当吃些蛋白质、铁和维生素含量较高的食品,比如瘦肉、蛋、鱼等,但绝对不能放纵自己吃甜食、吃油腻食物。经前和经期还要注意少吃盐,因为盐会增加体内水分滞留的问题,不利于控制体重,也不利于皮肤的清爽,还使经前期的不适感更为严重。

有些女生在例假期间特别喜欢吃甜食,甜食的确会让人大脑中增加内啡肽,但这是非常短暂的效果。用甜食做心理安慰的人,很快就会陷入更多的沮丧当中。女性容易因为经前的情绪波动贪吃甜食,但实际上,甜

食会使经前期的不适感更强,生痘痘的现象更严重,对身体有害无益。经期吃主食的确很重要,获得足够的碳水化合物可以起到改善情绪的效果,并不是必须吃甜味的东西。

总之,月经周期对女性的美容和体重有重要影响。经期前雌激素水平急剧下降,到经期达到最低水平,而雌激素与皮肤质量密切相关,所以这时候通常皮肤弹性下降,保水性差,容易出现各种面子上的麻烦。经期后雌激素水平逐渐上升,到排卵期附近达到顶峰,这时是受孕的最好时机,也是女性最容光焕发、妩媚动人的时段。但以后随着孕激素水平的提高和雌激素水平的降低,女性的体重会有所增加。但这是虚假上升,和肥胖没有关系,不必为此惊慌节食。

传统认为,经期第一天的饮食应温热容易消化,这是有益无害的忠告。第一天特别适合吃促进血液循环和有利于血红蛋白合成的食物,比如大枣、山楂、桂圆、煮软的牛羊肉等。如果子宫内体脱落顺利,经血流出顺畅,感觉就不那么难受。

如果情绪不好,不必依赖市售甜食,可以喝点热牛奶、杏仁茶、红枣桂圆茶等,还可以泡点玫瑰花茶、桂花蜜茶、薰衣草茶等,宠爱自己的同时还有芳香疗法的效果,能让人心情愉快,身体也会更加舒服。

减肥者的“三大纪律八项注意”

对于成熟女性来说,在控制体重的时候,不再像20岁时那样急迫地要看到体重下降,而是更加注意身体的健康状况,注意生活的质量。有家庭有事业的女性,都希望在控制体重的同时,还能不影响工作,不

影响家人共同进餐,还要让自己的气色和精神变得更好。

要满足这些要求,其实也并不难。这里推荐一个我所归纳的、最为简便易行的减肥攻略,主要原则可归纳为“三大纪律八项注意”。

所谓“三大纪律”,是有关日常运动方面的要求:

1. 每天要保证有氧运动30分钟以上,可以是慢跑、跳舞、爬山等,但一定要连续运动,活动强度达到运动之后全身发热、脸色红润、呼吸稍微加快的程度即可。时间不限,早上、下午或晚上均可,不苛求“最佳时刻”,能坚持的时间就是最好的。

2. 如果没有胃下垂和严重消化不良之类的问题(有这些问题也就很难减肥了),午餐和晚餐之后半小时内绝对不要坐下或躺下。虽然饭后不宜剧烈运动,但不妨碍做些温和的家务劳动,如洗碗、擦地、洗衣、整理屋子等,来回走动最好。如果打算看电视,一定要站着看,边看边做转腰、抬腿、踏步、扩胸等体操动作。打电话也要站着打,最好能交换着把一条腿抬起来。

3. 日常穿容易走路的鞋子。两公里以内的距离不开车、不坐车,步行速度尽可能快些,达到10分钟1公里(6公里/小时)的速度。8层楼以下不坐电梯上楼,自己爬上去。下楼比较损伤膝盖,但上楼没有那么危险,除非是穿细高跟鞋。

现代女性的工作以坐姿为主,工作压力大而体力活动量太小,因此必须强调增加体力活动。尽量将运动融入生活当中,就能避免占用过多时间而难以坚持的问题。运动不仅能够增加肌肉紧实度、降低脂肪比例、改善身体线条,而且能够放

松身心、开朗心情、抵抗压力、延缓衰老,对女性的身心健康极有益。同时,养成良好的体力活动习惯,也是预防体重反弹的最佳方法。

所谓“八项注意”,则是有关饮食方面的要求:

1. 尽可能做到不吃任何油炸食物和油腻食物。

2. 餐前20分钟喝一大杯水或淡茶,不喝甜饮料,尽量不吃零食和甜点。若非不得已,拒绝任何酒类。

3. 早餐吃饱,中午七成饱,晚上五成饱。除水果和小杯酸奶之外,两餐间不吃零食。

4. 主食用更丰富的食材,尽量少吃白米白面做成的食物。晚餐最好以杂粮豆类粥代饭。

5. 每天吃1斤以上少油烹调的蔬菜,绿叶蔬菜多多益善。

6. 炒菜时适当少放油,每餐都做一两道美味的凉拌菜和蒸煮菜。

7. 尽量不吃加了油的主食,如饺子、煎饼、烧饼、千层饼、炒饭之类。如果一定要吃这类食物,则放在早餐食用。

8. 鸡蛋、牛奶、鱼虾、牛肉、鸡肉、豆制品等都可以吃,避免蛋白质缺乏,但烹调尽量用清蒸、炖煮、白煮、卤制等方法,降低炒菜油的用量。

此外,由于减肥期间膳食中的营养素总量难免下降,还建议每天补充复合营养素。这个方案可以保证一天当中食品品种丰富、营养摄入充足,没有饥饿感。减肥者仍然可以吃到自己喜欢的东西,不必每天斤斤计较于食品品种和能量摄入。

只要按照这个计划认真实施2个月,便会欣喜地发现,自己不仅体重稳步下降,而且腰围变细,心情愉快,整个人都变得焕然一新,富有活力。

阿桑奇抓住了和《卫报》合作的机会

10



【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】

2007年1月7日下午6点46分, 维基解密发出一封电子邮件, 向少数支持者募集资金。邮件中的内容遭到了约翰·扬的抵制和质疑。杨警告维基解密, 不要采用这种方式来募集资金, 那看上去就像一场华尔街骗局。

人物传记

2007年年初时, 朱利安·阿桑奇和女友莉莎所生的女儿刚刚才满周岁, 但他们二人的关系就已出了问题。此时的阿桑奇已不再和她母女住在一起。尽管莉莎确信女儿的生父也渴望能过上一种安稳的家庭生活, 但她认为此时的阿桑奇已被某种心魔所纠缠, 一到夜里魔鬼们就会跳出来捣乱, 这让阿桑奇的“睡眠糟糕到了极点”。而这时的维基解密又正处于艰难的起步阶段, 阿桑奇找到自己和前妻所生的儿子, 希望他能给初创的维基解密助上一臂之力。十多年前, 阿桑奇为争夺儿子丹尼尔的监护权与前妻打了一场筋疲力尽的官司。最终, 法庭上的失败致使他一度掉进了痛苦的深渊。现在, 终于能和儿子相聚一堂, 对这来之不易的相聚, 他甘愿以自己的一切来弥补过去十多年的分离之苦。

据阿桑奇的母亲克里斯蒂说, 阿桑奇之所以如此坚决地坚持要求政府更加公开、更加透明, 一个很大的原因就源自那场艰难的监护权争夺战。后来, 在新闻自由法案的保障下, 阿桑奇和他的母亲终于了解到, 当年家庭事务法庭以及法律援助中心的一群“极端的女权主义者”在监护权问题上, 做出了一系列对父亲一方极为不利的决定。面对这些令他们相当不愉快的发现, 阿桑奇和他的母亲建立了“家长调查协会”, 对《儿童保障法案》执法中出现的滥用职权问题进行了调查。他们希望在认真调查之后, 对这项法案做出应有的修改。除了在法律上为男性家长争取权益外, 阿桑奇还就维多利亚警方职能部门在打击利用网络散发儿童色情图片的犯罪行为上, 积极建言献策并

提供了“技术协助”。就阿桑奇所做不为人知的好人好事方面, 克里斯蒂还透露了自己的这个儿子利用他所掌握的技术专长, 帮助维多利亚警方从网上彻底删除了“一本炸弹制造指导手册”。

阿桑奇和儿子丹尼尔有着不少的共同爱好, 丹尼尔清楚自己父亲所从事的是一件令人兴奋的事情。从小到大, 尽管没跟父亲生活在一起, 但他还是从与自己平等相待的父亲那里学到了不少。他知道, 即便自己加入维基解密成为父亲的同事, 也不能改变他们之间的这种平等、融洽的父子关系。而且, 他也明白如果自己满足父亲的愿望加入他的团队, 他们肯定是会相互支持、协同共事的。丹尼尔非常了解自己的父亲, 父亲和自己一样, 在成长过程中都因太过聪明而遇到了不少的类似烦恼。只是, 在经过一番深思熟虑之后, 丹尼尔没有接受父亲的建议和邀请。

很少有人会像阿桑奇的儿子丹尼尔那样了解阿桑奇的缺点。“他很容易对那些在思想或行动上跟不上他要求的人感到烦恼, 失去耐心。”阿桑奇超乎寻常的理解及行动力吸引到了不少能力上佳的人士在他周围与他共事。但也让他在最需要朋友、最需要同事的时刻, 得罪了自己周围一部分和他一样很有能力的人, 甚至还让他们成了自己的敌人。

2007年不仅是结交新朋友, 更是接受新想法、实践新计划的关键之年。如果维基解密想提高自己在国际舞台上的知名度和影响力, 它就必须拿出新的成绩。如果能让维基解密在世界新闻界里占有一席之地, 首先就要让阿桑奇有一个相应

的国际舞台。在“世界社会论坛”这个由社会激进分子和非主流思想者构成的论坛上, 阿桑奇总算为自己找到了平台。当阿桑奇注意到这家机构时, 主办方正准备在内罗毕召开年度大会, 时间也正好是达沃斯世界经济论坛召开的时间。在时间上做出如此巧合的安排, 就是为了吸引全球公众的注意力, 以提高人们对全世界贫富悬殊问题的关注。而更重要的是, 此次论坛计划吸引了大约5万名参会者。阿桑奇激动地给维基解密的支持者们发了封电子邮件, 询问他们当中是否有人梦想过去去肯尼亚做一次旅行。

出席肯尼亚论坛后仅仅几个星期, 阿桑奇就给维基解密带来了成效, 让这个网上发布消息的无名小卒摇身一变和主流媒体打起了交道, 甚至成了与新闻界里的庞然大物纠缠不清的知名角色。虽然从纯粹的角度而言, 维基解密的模式给读者提供了阅读原始文件的机会, 但阿桑奇也清楚自己在评论领域的弱势。就是因为这样的弱点, 严重限制了维基解密发布材料的影响力。为此, 阿桑奇不遗余力地抓住了跟英国《卫报》的合作机会。这是一种互利的合作模式, 《卫报》得到了独家新闻, 而维基解密则利用《卫报》的传统优势平台, 扩大了自己的读者群, 特别是那部分有影响力的读者群。在这一点上, 如果维基解密仅靠过去在网上单枪匹马、粗放的方式, 是很难实现的。

2007年8月, 维基解密掌握的材料显示, 肯尼亚前总统丹尼尔·阿拉普·莫伊把超过十亿美元的政府资金转移到了近三十个不同国家的账

户上, 《卫报》把此事予以了曝光。《卫报》报道说, 他们看到国际风险评估公司克罗斯尔给出的一份长达一百一十页的报告。该报告揭露了莫伊利用不正当手段为自己在伦敦、纽约、南非等城市和国家购置了各超过百万英镑的豪宅, 并在澳大利亚购买了一个占地一万英亩的牧场。除此之外, 他还在银行存有上千万英镑的现金存款。《卫报》揭露, 与莫伊关系密切的一帮人还与意大利的毒枭勾结并印制假钞。另外, 莫伊一伙还掌控了比利时的银行, 由于惧怕失去对财富的掌控权, 莫伊家族和莫伊的政治助手之间还产生了内讧, 直至以暴力来相互威胁。

报道上, 维基解密和《卫报》建立的伙伴合作关系, 为这家组织与其他主流媒体在业务上的合作模式奠定了基础。维基解密认为传统媒体在追究那些有权有势的责任人这样的原则问题上, 一贯表现得既无生机也无力度。权衡再三之后, 维基解密选择了《卫报》。这自然是看中了这家报业所秉承的传统左派自由主义的立场。其他一些具有类似传统政治立场的媒体也随之成了候选对象, 比如德国的《明镜周刊》、法国的《世界报》以及西班牙的《国家报》。能做出这样的选择和决定, 必然需要建立在一种巨大的信任基础上, 维基解密必须相信这些媒体不会采取“小偷式的做法”, 即报道了故事却不公开承认或感谢信息的提供者。而对这些传统报业来说, 他们也需要相信维基解密不会把材料再提供给别的媒体, 特别是自己在信息收集和分析上付出了不少心血和努力之后。