

纯燕麦片的营养价值胜过早餐麦片

7



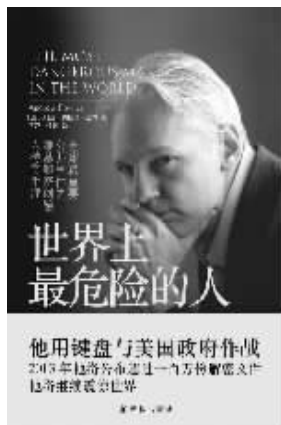
范志红 著
东方出版社友情提供

【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】

月经前由于孕激素上升,体内水分潴留增加,乳房增大,子宫内膜增厚,导致体重在月经前几天明显增加。月经之后,体重自然会下降。这种下降可能会弥补吃东西造成的体重上升,故而被传说为“吃什么都不会胖”。



【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, 维基解密和《卫报》合作, 将此事予以曝光。

健康养生

天然燕麦片营养价值高

对于很多上班族女性来说, 早餐吃什么往往是个令人烦恼的话题。很多美女选择了带有西式风格的早餐麦片, 觉得这类产品既方便, 又美味, 配上牛奶或豆浆都很合适, 还有各种诱人的营养说法——燕麦片本来就是经典的高营养食品, 再加上其中添加的各种维生素和矿物质, 应当是营养无敌了吧?

且慢开心, 因为吃到的麦片不一定是想象中那么高营养的产品。

问题1: 燕麦片和早餐麦片是一种食物吗?

燕麦片和早餐麦片不是一种食物。纯燕麦片是由燕麦粒轧制而成, 煮出来高度黏稠, 这与燕麦片所含的β-葡聚糖成分有关。燕麦片的调节血脂、降血糖和高饱腹感的效果, 都是这种黏稠物质带来的。如果所吃的麦片煮出来或泡出来越黏稠, 说明其中燕麦片越多。

早餐麦片则是多种谷物混合而成的产品, 如小麦、大米、玉米和大麦等, 其中燕麦片只占一小部分, 甚至根本不含有燕麦片。仔细看看包装上的说明, 就能知道是什么原料做的了。

可以这样说, 仅仅是纯燕麦片的营养价值, 便胜过那些声称添加钙、铁、维生素的其他麦片产品。千万不要以为加入一些营养素之后, 那些甜味产品就一定会胜过纯燕麦片。

问题2: 片状、粉状的早餐麦片, 圈状、粒状的早餐麦片, 哪种更好?

总体而言, 粉状、易碎薄片状的所谓早餐麦片, 营养价值比较低。其中往往加入大量麦芽糊精、白糖、奶精和香精等, 蛋白质含量还不如大

米高, 本身维生素和矿物质含量很低。即便往里面加点维生素和钙, 营养价值也非常有限。加入糊精会降低营养价值, 加快血糖上升速度; 加入奶精则不利于心血管健康, 因为奶精中含有部分氢化植物油, 其中的反式脂肪酸成分促进心脏病和糖尿病的发生, 健康女性应当远离它们。

那些圈状、粒状, 有一定口感的早餐谷物片, 通常是以各种杂粮为主做成。它们的营养价值不及纯燕麦, 但是比那种粉状麦片要好。加入水果干、坚果片和豆类碎片可以丰富膳食纤维的来源。国外的产品通常会强化一些营养素, 比如铁, 对女性健康是比较有利的。

问题3: 麦片是甜的好还是无糖的好?

答案毋庸置疑, 当然是不甜的好些, 除非是用水果干来提供甜味。特别是需要冲泡的麦片, 更应该优先选择没有甜味的产品。这是因为, 合适的甜味液体通常含有10%的糖。如果冲一小袋40克的麦片在小碗中(约200毫升), 就感觉很甜, 那么, 意味着其中含有20克糖, 也就是说, 你买的麦片当中实际上半都是白糖! 这样的产品, 你还能指望它有很高的营养价值吗?

所谓的无糖产品也未必好到哪里去。如果它有甜味, 那么该产品一定加入了某种甜味剂, 如甜蜜素、安赛蜜、阿斯巴甜、蔗糖素之类。这些甜味剂虽然没什么热量, 却会增强食欲, 不利于控制体重。同时, 加入甜味剂的同时, 往往也会添加大量糊精来替代白糖, 它也是没有营养价值的东西。

问题4: 包装很差价格低廉的纯

燕麦片往往少有人问津, 它的营养价值怎样?

有些燕麦片没有花里胡哨的包装, 也没有添加任何合成物质, 这才是真正的天然燕麦片。天然燕麦片, 蛋白质含量高达13%~15%, 其中钙和钾的含量甚高, β-葡聚糖含量十分丰富, 还有较多的不饱和脂肪酸。虽然有些包装朴素, 样子平淡的产品不吸引人, 吃起来可能口感没有那么好吃, 煮起来也比较麻烦, 但是请注意, 这才是纯天然产品的特色。我国西北地区所产的燕麦质量优异, 特别是经过农业机构专门选育的品种, β-葡聚糖保健成分含量高于进口产品, 可不要因为国产燕麦片价格便宜、包装简单, 就忽视它们的价值。

问题5: 谷物早餐一定要配牛奶吗?

无论是燕麦片还是其他谷物脆片早餐, 都需要配合液态食品, 不过不仅限于配牛奶。燕麦片可以用牛奶煮, 也可以用豆浆煮。事实上, 把燕麦和黄豆一比一混合, 用豆浆机打成浆, 是非常不错的早餐营养饮料。然后再配上其他谷物早餐片, 美味并不逊色于配牛奶。

纯燕麦片还有一种相当时尚的吃法, 那就是炒着吃。在平锅中加一点油, 把燕麦片放进去小火翻炒, 加一点红糖和坚果碎, 炒到干脆状态, 味道真是好极了。用牛奶或豆浆配合它都可以, 是减肥者的早餐主食好选择。

早餐水果蔬菜至少有一样

其实, 早餐并没有那样的一定之规。只要营养全面, 吃法可以无限创新。所谓营养全面, 就是说食物类

别要全面, 最好能包括四大类食物。

首先, 淀粉类主食必不可少, 包括各种粮食, 如各种米食、各种面食、小米、燕麦、大麦等; 或者是富含淀粉的豆类, 比如红豆、绿豆、芸豆、豌豆等; 也可以是富含淀粉的薯类, 比如, 马铃薯、甘薯、山药、芋头等。淀粉类主食是早餐的主要能量来源, 而且对胃有保护作用。无论是面包、烤馒头片、烧饼、煎饼、包子、面条、绿豆粥, 还是烤土豆、燕麦片, 它们都含有淀粉, 所以都可以是早餐的主食。

其次, 奶类、蛋类、肉类、豆类至少要有一样, 最好能有两种。它们不仅提供充足的蛋白质, 而且能延缓胃的排空速度, 让餐后的饱感一直延续到12点。比如说, 面包和馒头消化速度太快, 配上牛奶、豆浆就会好得多; 单吃泡饭、米粥很容易饿, 配上鸡蛋、熟肉、豆制品等, 饱腹感就会更强, 感觉也会更满足。

最难的是第三项要求——水果蔬菜至少有一样。传统早餐当中几乎没有水果蔬菜, 膳食纤维数量不够, 而且缺乏维生素C、矿物质也不足。早上虽然时间紧张, 但吃些凉拌蔬菜、焯拌蔬菜, 或者在煮汤面的时候加些青菜, 再吃个水果, 并不会花太长的时间。

如果要让早餐食物阵容更为豪华, 最好再吃些坚果或种子, 比如核桃、杏仁、榛子、芝麻、葵花籽等。果仁和种子不仅香美可口, 而且富含维生素E和多种矿物质, 还有减少心血管疾病危险的作用。晚上吃果仁、嗑瓜子, 往往会过量而促进发胖, 而早餐谁也不会多吃。数量只需一汤匙(去壳之后), 早餐的美味感和满足感就会大大提升。

一份装着银行客户信息的秘密档案

11

人物传记

2008年2月, 维基解密公布了一个令世界震惊的事件, 其震撼程度犹如投出了一枚重型炸弹。“爆炸”地点离关塔那摩湾南面不远, 一个约三百公里的地方。

这个叫开曼群岛的地方以其长长的海岸、得天独厚的沙滩和翡翠般碧绿的海水, 年复一年地吸引着成千上万游客的到来。开曼群岛魅力多多, 不仅有引人入胜的天然美景, 还拥有对特定人群更具吸引力的“特殊”魅力, 而这种魅力却不是一目了然就能看清的。那就是, 凡在岛上居住和工作的人士, 都能惬意地享受到零税负的优厚待遇。抱着各自的目的, 船主、舵手还有旅行社都纷纷在水岸边抢滩占地, 与他们争先恐后争抢有利地形的还有纷至沓来的包括汇丰银行及巴克利银行在内的世界知名跨国财团。正是因为有了这些跨国银行提供的各类金融服务, 终于使风光旖旎的开曼群岛成为了当今世界极度重要的金融中心之一。

虽然远离了瑞士迷人的湖光山色, 但是, 总部位于苏黎世的朱利安·阿桑奇当然不可能错过开曼的天堂美景, 该行在开曼群岛注册的银行办公大楼是岛上价值最高的一幢大楼。总负责人叫鲁道夫·埃尔默, 一位资深会计师。自1994年以来, 他就统管着朱利安·阿桑奇在开曼的所有业务。作为总负责人, 他当仁不让地得到了那间设备完善、美景无限的办公室。从这位总负责人的办公室望出去, 蔚蓝色的加勒比海尽收眼底。然而, 也许是动辄就要处理数十亿的他人资金所带来的工作压力, 也许是公司的人事斗争或者个人生活的不顺, 总之, 不知是什么击

垮了埃尔默。由于银行接连丢失了不少重要文件, 在为此而展开的专项调查中, 总行要求所有员工都要接受测谎仪的检查测试。因为坐骨疼痛服用了大量止痛药的埃尔默没能完成测试。在被朱利安·阿桑奇开除后, 他便采取行动, 举报了该行的不当行为。

身为资深会计, 埃尔默当然清楚文字证据的威力。所以, 在他离任时, 就带走了银行服务器储存的全部文件档案的复制件。这份档案里记录着上千个账户的所有详细信息, 包括名字、地址和每一笔资金往来等交易记录。埃尔默声称他之所以保存着这些信息, 是因为离开该岛躲避台风时, 需要随身携带一份服务器的拷贝。朱利安·阿桑奇对他给出的这一说法并不买账, 认定他的行为就是盗窃。很快, 埃尔默就开始把自己手里的这些银行信息作为武器, 对自己的前雇主发起了攻击。埃尔默说他亲眼见证了朱利安·阿桑奇所使用的逃税或避税手段, 不仅如此, 他还指责这家银行违规使用“两套不同的会计账簿”。他说该行在开曼群岛管理着价值百亿的巨额投资, 但却在瑞士享有免税的利润。该行的银行高管们假装“所有的决策都由开曼群岛分行的管理层作出”, 但实际上所有的资金往来, 都要由苏黎世的总行进行掌控。

埃尔默指出, 银行利用一家位于加勒比海“银行自己内部的冒名保险公司”发出高额的保险票据, 来增加成本以“减少瑞士总行及其他国家分行本应支付的税额”。他还指责银行, 为客户制造假贷款来扣除并不存在的费用, 用这样的方式帮

助客户加大了子虚乌有的成本, 以减少税负。在跟自己前雇主的这场激烈争吵中, 埃尔默手里掌握的数据成了他斗争的工具和手段。他还匿名向朱利安·阿桑奇的客户发送邮件, 威胁要举报他们在该行账户上藏匿着本应申报纳税的资金。对自己的这些行为, 他解释是“为了保护自己家人的不得已之举”。

瑞士的一家财经报纸收到了由匿名者寄来的, 包含从1997年到2002年间银行客户信息的计算机软盘, 这一情况直接导致了埃尔默和朱利安·阿桑奇间矛盾的戏剧性升级。虽然, 维基解密也公开发布了由埃尔默的硬盘上传的信息, 即便如此, 还是有人担心美国国税局并没有留意到这份内容丰富的文件, 就直接给国税局也发送了一份内容相同的客户信息拷贝。

上述曝光犹如一场地震, 银行的律师们要求维基解密从其网页上删除他们所称的攻击性文件。遭到拒绝后, 朱利安·阿桑奇拿起了法律武器, 走进法庭, 挑战维基解密的行径。这场法律之战, 并没有在开曼群岛打响, 而是在千里之外的美国旧金山, 因为, 维基解密的域名是约翰·杨两年前在这里注册的。

承办这个案子的美国地方法院, 位于旧金山金门大街的一幢玻璃大楼内。朱利安·阿桑奇的律师们成功地说服了审理此案的法官杰弗里·怀特, 他们说, 维基解密在其网上公开发布的是银行的机密文件, 侵犯了客户的隐私权。怀特法官作出了立即生效的裁决, 向距自己三公里远的戴纳德特公司发出了指令, 要求这家位于加州的网络服务商立即切断维基解

密组织的域名服务器。此时, 愤怒的网络激进分子们已经设立了一家镜像站点, 让网民继续通过其他域名服务器登录搜索同一内容。为避免被轻而易举地关闭或删除, 维基解密早已做了充分准备, 为网站分散建立了各自独立的管理体系。如果维基解密域名下的网站遭到关闭, 事前就设立好的其他五到六个类似域名就会启动, 来保障网民对该网站的搜索继续有效。

在怀特法官作出裁决的当天, 可能直到他下班回家, 他都没有意识到自己关闭维基解密的裁决会引起一波反对的浪潮。美国民权自由联盟, 以及致力于言论自由的一群中坚分子组成的电子前沿基金会向法院提出了他们反对这项裁决的申请。在这份申请中, 他们称法院的裁决无异于对维基解密实施了新闻封锁。后来, 新闻自由记者委员会也加入了这两家在这个案子上域成的反对阵线。他们认为没有比此案更清楚不过的, 事关美国宪法第一修正案对新闻自由给予保障的案子。新闻自由记者委员会对这个案子的重大意义有着非常深刻的理解。该委员会的一个联合创始人, 就是当年发布“五角大楼文件”以及新闻史上最伟大的独家新闻——“水门事件”的《华盛顿邮报》编辑本·布拉德利。

面对这群备受尊重的专家, 以及他们一致提出的缜密的反对理由, 怀特法官不仅解除了发给戴纳德特公司要求该公司切断维基解密组织的域名服务器的指令, 而且, 还驳回了朱利安·阿桑奇的律师们向法院提出的禁止维基解密网站发布该行所有机密文件的请求。