

只吃西瓜能减肥?千万别信

吃荔枝会导致低血糖倒是真的,不要贪吃哦

夏天到了,各种水果上市,西瓜、荔枝成了不少吃货的首选。有人认为,只吃西瓜能减肥,是真的吗?还有网友提出,荔枝吃多了可能导致低血糖,这种说法靠谱吗?近日,还有一种测试水质的“神器”在网上热卖,到底它能不能神奇地轻松测出水质情况呢?近日,央视《是真的吗》对这些网络传言一一进行了实验验证。

现代快报记者 朱蓓 综合央视

传言1 只吃西瓜能减肥,是真的吗?

夏天到了,想要穿漂亮的裙子,很多女孩子将减肥列为了头等大事。而近日,网上有一种说法称,西瓜作为一种消暑又好吃的夏季水果,如果用西瓜代替正餐不仅能解暑还能减肥,这是真的吗?

对于这种说法,不少网友将信将疑,“支持派”的观点认为,吃西瓜之后就不吃正餐了,而西瓜热量少、水分多,还可以排毒,或许真有减肥的功效。但“反对派”则指出,西瓜含糖量高,半块西瓜相当于四碗米饭,说不定没减肥成功,就先引起了水肿。

这些网友的观点,到底哪一方是正确的呢?

网上的资料中提到,100克的西瓜含有的热量只有31千卡,而对照《中国食物成分表2010版》中其



他食物来看,菠菜每100克热量为24千卡,似乎和西瓜差不多,而100克白皮鸡蛋含有热量138千卡,100克大米含有热量346千卡,100克肥瘦相间的猪肉热量更是高达395千卡。从这些数据上来看,西瓜似乎热量真的不高,那它真的能代替正餐减肥吗?解放军309医院营养科

主任左小霞认为,一般正常人吃小半个西瓜,大约有三四斤左右,热量大约为600千卡,这相当于吃了“二两主食+一个鸡蛋+一斤蔬菜”,米饭相当于吃了三碗左右,所以实际吃进去的热量并不低。

“西瓜还含有大量的糖分,果糖、蔗糖、葡萄糖,100克西瓜含有5%~20%左右的糖分,这些糖分也会转化为脂肪来储存。”专家称,认为西瓜代替主食能减肥,热量很低,这是一个误区。

除此之外,西瓜吃多了,还可能对身体造成伤害,西瓜代替主食,营养会不均衡,而西瓜又是比较寒凉的水果,吃多了还容易拉肚子,而且西瓜含有大量水分,会稀释胃液,对消化不好,可能会偶尔有饱胀、腹部不适的感觉。

传言2 吃荔枝会导致低血糖,是真的吗?

荔枝甘甜、多汁,是不少人最喜爱的水果。但近日有网友发帖称,吃荔枝容易引发突发性低血糖。对于这个说法,大多数网友都表示不相信,荔枝糖分如此高,怎么会引起低血糖呢?这种说法到底是不是真的?

实验准备:四名大学生志愿者、四斤荔枝、血糖测试仪

实验过程:根据大学生志愿者平时吃荔枝的量,每人吃一斤荔枝,在食用前先测量四人的血糖情况,然后在食用1小时后,待荔枝消化,再次测量四人的血糖情况。

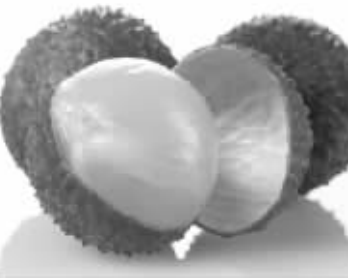
实验数据:

一号测试者:食用前:5.8毫摩尔/升,食用后:3.8毫摩尔/升;

二号测试者:食用前:5.2毫摩尔/升,食用后:6.0毫摩尔/升;

三号测试者:食用前:5.7毫摩尔/升,食用后:6.3毫摩尔/升;

四号测试者:食用前:5.4毫摩



尔/升,食用后:6.1毫摩尔/升;血糖数据显示,除了一号志愿者出现了血糖下降的情况,其他志愿者都是轻微上扬,那一号的测试结果能说明荔枝会带来血糖降低吗?

专家认为,这是一个小样本的实验,对于测试者平时的空腹血糖指标也并不清楚,出现这样的结果

只能说是一个偶发事件,并不能下定论说荔枝就能降低血糖。但专家称,实际上在医学上,确实有吃荔枝降低血糖的情况,被称为荔枝病。有人曾空腹情况下吃了大量荔枝,然后开始出现了眼睛发花、出冷汗、手脚冰凉等症状。

专家解释,荔枝主要含有的是果糖,它也会刺激胰岛素大量分泌,而胰岛素主要利用的物质是葡萄糖。要想将果糖转化为葡萄糖,需要经过肝脏的一个转化酶作用,大量进食荔枝之后,这种转化酶就不够了。胰岛素是降糖激素,吃大量荔枝后胰岛素不断降低血糖,但葡萄糖却跟不上,这时候就会出现低血糖的症状。

专家建议,不要大量吃荔枝,一般控制在半斤以内,尽量选择在两顿饭中间吃,此时机体已经摄入了一定的多糖,不至于出现低血糖症状。

传言3

水质测试笔能测出水质好坏,是真的吗?

近日,网上一种名为TDS的水质测试笔卖得很火,网店介绍称,只要将笔放入水中就可以直接读取数据,对比店家提供的水质表,就可以判断水质到底是好是坏了,检测的数值越高,说明水中杂质含量越高。

这种测水质的“神器”到底靠谱吗?央视进行了实验。

实验结果显示,水质测试笔能检测水质好坏的说法明显不靠谱。实际上,TDS指的是水中溶解性固体物含量的总和,溶解性固体物包括了分子、离子、化合物,其中有一些是对身体有益的,像钙镁离子,另一些则对身体有害,如硝酸盐,而其他如矿物质、致病菌是测不出来的。

传言4

不插电也能让荧光灯亮起来,是真的吗?

网上传言,只要让荧光灯靠近静电球,不插电也可以让荧光灯亮起来,这是不是真的呢?

实验准备:

闪电球、不同规格的荧光灯管,如长荧光灯管和节能灯

实验过程:

分别将不同的荧光灯管靠近打开的闪电球。

实验结果:

只要将荧光灯靠近闪电球,即使不接触,不插电,荧光灯管包括节能灯管都会发光。

原理:

荧光灯管里含有低压氙气和水银蒸汽,灯管的内壁上有一层荧光涂料。闪电球另一个名字叫静电球,它产生的静电场会让氙原子和水银原子发生反应,从而让能量以紫外线的形式释放出来,紫外线撞击到荧光灯管内壁上的荧光涂层时,就变成了可见光,所以就能看到荧光灯管发光了。

持刀劫持人质 男子被击毙

28日中午,一男子在广州环市西路广东省汽车客运站持刀劫持一名女子,在警告无效情况下,民警开枪将其击毙,事件中人质安全获救,无其他人员伤亡。

据知情人士透露,事件全过程“不超过十分钟”。“我当时在二楼,12时30分左右,突然有人尖叫,看到一个三十多岁的男子,身材有点胖,左手卡住一个女的,右手拿着一把类似长刀的东西狂舞,动作幅度很大,说话内容听不懂,对面好几个警察在喝止他,但他不听,刀舞得更厉害,接着就听到一声枪响,男的倒在地上。”

有目击者称,枪响过后整个二楼的乘客纷纷奔下楼,而一楼的乘客也立即向门外跑去,“不知道发生了什么事,大家就是跟逃命一样先跑出去再说。”一名小贩表示,该男子最早是在火车站广场出现,“看起来状态不是很正常,光着膀子(赤裸上身),抢下了一个卖西瓜的小贩的刀子,一路都在狂舞,在火车站就被警察发现,一直追到广东省汽车客运站二楼。”但记者没能找到传闻中被抢刀的小贩。

记者从广州越秀警方了解到,6月28日中午12时30分许,越秀警方接到群众报警,称有一名男子持刀窜至广东省汽车客运站,接报后民警立即前往处置。民警发现一名男子正持刀劫持一名女子,遂喝令其放下刀具。该男子不听警告,挥刀砍向民警。在警告无效的情况下,民警依法果断开枪,将其击毙。事件中人质安全获救,无其他人员伤亡。

经初步调查,持刀男子为李某某,39岁,云南人。目前警方正对该案作进一步调查。

据《羊城晚报》

天天出彩

体彩超级大乐透(35选5加12选2) 第14074期

开奖结果: 06 11 22 27 30 + 05 11
 本期中奖情况
 奖级 中奖注数 每注金额
 一等奖基本 2注 10000000元
 追加 0注 0元
 二等奖基本 104注 81061元
 追加 30注 48636元

体彩排列3(14171期)

中奖号码:6 3 0
 奖级 中奖注数 每注奖金
 排列3直选 7177注 1000元
 排列3组选3 0注 320元
 排列3组选6 14807注 160元

体彩排列5(14171期)

中奖号码:6 3 0 9 1
 奖级 中奖注数 每注奖金
 排列5直选 61注 100000元

福彩“东方6+1”(2014074期)

中奖号码:4 4 6 1 3 1
 生肖码:兔
 奖等 中奖注数 每注金额
 一等奖 0注 0元
 二等奖 0注 0元

福彩15选5(2014171期)

中奖号码:3 7 8 12 14
 奖等 中奖注数 每注金额
 特别奖 0注 0元
 一等奖 272注 2123元

福彩3D游戏(2014171期)

中奖号码:6 3 1
 奖等 江苏中奖注数 每注金额
 单选 166注 1000元
 组选3 0注 320元
 组选6 486注 160元

体彩鸡毛信

今晚7位数奖池2025万!

6月27日,体彩7位数14097期开奖,当期特等奖无人中出,这样该玩法奖池继续向上攀升,今晚开奖前已达2025万元,足以开出4注500万大奖,敬请关注。(苏彩)



器身流失海外近百年后荣归 皿方罍成功“合体”

28日夜,流失海外近百年的“方罍之王”皿方罍[1éi]器身,与湖南省博物馆珍藏的皿方罍器盖,在长沙举行了隆重的器身、器盖合体仪式。

湖南省博物馆副馆长李建毛说,曾经天各一方的国宝成功“合体”,不仅文物价值大大提升,而且从海外私人收藏转为中国公立博物馆馆藏,公众可以近距离目睹国宝的风采,领略中华文明的魅力。

史料记载,1919年,湖南省桃源县出土了一件迄今所见最大、最精美的青铜方罍,因其铭文而被称为“皿方罍”,这也是目前发现的商周方罍中最大的一件,有文物界人士称之为“方罍之王”。皿方罍器盖高28.9cm,器身高63.6cm。此次合体的器盖和器身,器盖铸“皿天全作父己尊彝”八字铭文,器身则铸“皿作父己尊彝”六字铭文。

湖南省博物馆研究员熊传薪

说,近百年前,中华大地兵荒马乱,皿方罍器身流落海外,辗转于数国古董商之手,流落于亚洲、美洲和欧洲的异国他乡。而器盖则自1956年起藏于湖南省博物馆。

2014年3月,在获悉皿方罍器身将在佳士得参与拍卖时,湖南省政府相关部门、相关单位、文博机构和民间收藏人士通力合作,最终促成皿方罍器身于3月19日成功洽购,海外“游子”得以踏上归国旅途。

据新华社