

关于肥胖的 10 个真相 少吃一顿 也会变胖

几十年来,美国人接受了这样一个观点:脂肪会让人肥胖。实际上这是错误的:合理摄入脂肪并不会让你肥胖。美国一家网站健康频道撰文指出,真正让你变胖的很可能是以下原因:

1. 只吃“低脂食品”。虽然它们比一般食品热量稍低,但也会让你很快感到饥饿,从而吃进更多。如果你想保持正常的代谢,日常食物中要保持一定量的脂肪。

2. 睡眠过多或过少。每天只睡 5 个半小时或更少的人,比睡眠时间正常的人腹部肥胖的几率高 2.5 倍。一夜睡 6—7 小时体重控制得最好。

3. 总喝碳酸或无糖饮料。2005 年的一项调查表明,每天喝一到两杯碳酸饮料会让你的变胖几率增加 33%,即使是无糖饮料也没好到哪里去。

4. 每天少吃一顿饭。2011 年的一项调查表明,17% 的美国人试图通过少吃几顿饭来达到减肥的目的,但实际上,饥饿的身体会自动处于一种储存脂肪的状态,反而会成倍增加你变胖的可能性。

5. 一顿饭吃不到 20 分钟。胃通常需要 20 分钟告诉大脑已经饱了,如果你吃饭低于这个时间,就会不小心吃多。

6. 总选择买一赠一的食物。餐馆多会用买一赠一的手段促销,但这会让你因为省钱的快感吃进更多。

7. 用大餐具盛东西。研究表明,98.6% 的肥胖者用大盘子吃饭。

8. 把锅放在餐桌上。别把厨房里所有的食物都摆上桌。因为如果桌上的东西吃完了,很少有人会去厨房再拿,可避免过度进食。

9. 喝水太少。就餐前喝两杯水的人,会比没喝水的人少摄入 30 卡路里热量,冰水效果更好。

10. 经常情绪化饮食。研究表明,情绪不好就大吃大喝的人变胖的几率比正常人高十几倍。如果你生气时想吃东西,不妨嚼嚼口香糖或出去散散步。

(据《新民晚报》)



金山安全播报

谨防数据库

成为黑客入侵通道

近日,金山毒霸防黑墙日志显示,拦截到大量针对 1433 端口(SQL Server 数据库服务使用的端口)的攻击。分析这些攻击数据后发现,黑客使用批量抓鸡工具随机扫描安装了 SQL 数据库的计算机,攻击成功会导致安装 SQL Server 的计算机被远程控制。

金山安全专家介绍说,“SQL Server 服务器并不仅限于正规的数据库服务,在一些政府机关、学校、医疗机构,一些程序员的调试机中也广泛使用。一些单位在配置数据库时,往往首先考虑的是业务管理方面的便利,而不是安全,忽视安全的结果就会导致黑客有机会利用 1433 端口,通过批量抓鸡工具入侵。”

金山毒霸 2012 内置的金山防黑墙可以检测到此类远程攻击,自动切断黑客发起远程攻击的网络连接,安装了金山毒霸 2012 的计算机不会受此影响。



“秋不食姜”要因人而异 传统秋季饮食养生之道也有谬误

立秋已过,虽然从气象学上讲还未到真正意义上的秋天,但这时再像盛夏一样饮食,身体很容易出问题。关于秋天饮食注意事项,有不少流传下来的养生之道。不过在现代科学看来,这些传统做法有些有道理,有些却也有谬误。

误区一:

“一年之内,秋不食姜”

过去有句老话:“一年之内,秋不食姜。”那么,秋天真的不宜吃姜吗?营养专家表示,秋季并非一点儿也不能吃姜,关键是不能“多食”。

由于生姜属辛辣之品,属于热性,又在烹饪中失去了不少水分,食后容易上火。秋天气候干燥,燥气伤肺,再加上吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥,加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。

不过,这个问题需要辨证对待,当有病需要用姜时应照常用,如秋季治风寒咳嗽经常用姜。中医认为应该“寒者热之”、“热者寒之”,即热病用寒

凉药物治疗,寒病用温热药物治疗。患寒性疾病的人,在夜间因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐,现在虽已立秋,也应该急服热的生姜汤,可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止呕止痛的良效。另外,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大。

误区二:

“秋瓜坏肚”

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类容易引发胃肠道疾患。

进入秋天后如果瓜类吃多了,很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症状。这主要是因为,夏天大量食瓜果已经让很多人的脾胃处于虚弱状态,加之天气转凉,吃多了阴寒性质的瓜果,肠胃自然会不舒服。

“秋瓜坏肚”,是提醒人们在秋天里瓜类水果要少吃,但并不是说完全不能吃。

另外,秋天里,也有一些水果是可以适当多吃的。比如梨可润肺,能够消痰止咳,是秋天最提倡吃的水果。葡萄可以预防疲劳,有益气、补血、利筋骨、

健胃、利尿等作用。总之,在挑选水果时应尽量选择当季的水果,顺着大自然的节气吃当令的水果。

误区三:

“贴秋膘”

立秋之后,民间素有“贴秋膘”一说。什么是“贴秋膘”呢?

在夏季,人们胃口差,常有厌食之感。一旦立秋,便萌发了多补补的想法,以补偿入夏以来的亏空,其中首选吃肉,“以肉贴膘”,所以叫“贴秋膘”。

虽然秋季到了开怀大吃的时候,但是贴秋膘不能光大鱼大肉,要讲究科学搭配。经历了漫长的酷热夏季,人们由于频饮冷饮,常食冻品,多有脾胃功能减弱的现象,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加脾胃负担,导致消化器官功能紊乱,因此吃肉要适量。

另外,天气转凉后,人们食欲大增,饮食会不知不觉地过量。这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应注意减肥。

(据人民网)

口味和身体状态息息相关

“口味”告诉你身体缺什么

美国“食物信息网”近日指出,口味和身体状态息息相关。想吃甜食,证明体内能量缺乏;爱吃肉,可能是缺铁;吃得太咸,是过度疲劳的表现。中国古语说,“想吃什么就是缺什么”,现在,大量营养学研究证实,这句话确实有一定道理。

关于“嘴瘾” 的真相

加拿大卡尔加里大学博士哈维·温卡登就人们对食物的渴望做过大量研究。他发现,96% 的女性和 68% 的男性犯过“嘴瘾”。在一般的情况下,我们会听从内心的召唤,满足口腹之欲。“其实,‘嘴瘾’与阵发性饥饿差异明显。当你饿的时候,你什么都想吃;但当你嘴馋时,就特别想吃某一种食物。”

下午 3—6 点“嘴瘾”最大。美国味觉和嗅觉研究机构莫奈儿化学感觉中心玛西亚·列文·派尔博士发现,突然非常想吃某种食物绝大多数发生在下午 3—6 点。因为此时我们体内的血糖在降低,人开始变得慵懒。为了重新打起精神

来,吃点东西就成了不少人的选择。

压力大、女性月经前期最易嘴馋。已有多项研究表明,压力大的时候,人们对食物的抵抗能力会下降,容易多吃。甜食尤其能刺激大脑分泌更多的血清素,缓解我们的焦躁不安。女性月经前胃口大开,也与此相关。女性通过吃东西来缓解经前综合征导致的坏心情或情绪低落。

偏好某一口味

意味着营养缺乏

其实,偏好某一种口味也可能是你营养失衡或健康异常的信号。中国营养学会理事长程义勇教授说,“不少口味偏好可以通过更丰富更新鲜的食物来纠正。”

老想吃巧克力。可能意味着体内缺乏 B 族维生素,尤其是维生素 B₆ 和 B₁₂。B 族维生素能帮助人体进行新陈代谢,一旦缺乏,人容易感到疲劳、情绪低落。巧克力可以通过释放血清素让人感知快乐。

对策:多吃富含 B 族维生

素的食物,如西红柿、橘子、葡萄、梨等水果,此外牛奶、豆类、坚果类、菠菜都富含维生素 B₂。

想吃肉类。说明体内缺乏氨基酸或铁等矿物质不足。很多人面对肉类和油脂散发出来的诱人香味,毫无招架之力,导致吃得太多,引发代谢疾病。

对策:可用蘑菇、芝麻等香味食物代替。香菇中含有多种维生素、多糖等植物化学物,能预防慢性疾病;芝麻也富含多种维生素、丰富的蛋白质、抗氧化物质等。此外,花生、大豆也是不错的选择。

想吃咸的。并不是因为他们体内缺钠,而是因为压力太大。生活中越是压力大、疲劳的人群越爱吃咸。而重口味又会使味蕾变迟钝,导致越吃越咸的恶性循环。

对策:其实,许多蔬菜也含有一定的氯化钠,哪怕炒菜的时候不放盐,细心体会也能吃出一点儿盐味儿。程义勇说,大家应有意识地减少盐的摄入,保持清淡饮食。建议炒菜时放点醋,用辣椒、葱姜蒜等来提味。

(据《扬子晚报》)

皮肤长斑 大脑老化 女人爱生气 会变丑

现在,生活节奏越来越快,压力越来越大,这使得很多看上去温柔如水的女性成为一点就着的“炸药包”。现代女性脾气越来越大,生气成了家常便饭,殊不知,生气可以让女人变丑、加速衰老,并会导致各种疾病。

中国中医科学院内科主任医师罗卫芳指出,生气会导致女性内分泌系统紊乱,身体合成更多的皮质醇,这种物质如果在体内积累过多,就会影响免疫细胞功能的正常运转,降低抵抗力,进而引发疾病。具体地说,生气对女性有 8 大危害。

1. 色斑沉着:生气时,大脑血液中增加的毒素,会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑问题。

2. 月经不调:生气和压抑会导致肝气郁结,出现月经不调、周期不规律、经量减少、血色暗红等问题,甚至出现闭经或更年期提早到来。

3. 伤害乳腺:生气会导致肝气不舒、气滞血淤,发生乳腺增生等疾病。

4. 出现甲状腺问题:生气会搞乱内分泌系统的控制中枢,使甲状腺分泌激素过多,久之会引发甲亢。

5. 加速大脑衰老:生气时脑血管压力增加,血液中含有的毒素最多,进一步加速脑部衰老。

6. 胃溃疡:生气会引起交感神经兴奋,直接作用于心脏和血管,减少胃肠血流量,蠕动减慢,严重时会引起胃溃疡。

7. 造成心肌梗血:大量的血液冲向大脑,会使供应心脏的血液减少而造成心肌梗血。

8. 损伤免疫系统:生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质醇。如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞运转。

生气时该怎么缓解呢?武警总医院心理咨询师史宇指出,生气之前先思索一下“此气到底该不该生”,很多小事就自然可以化解;然后站在别人的角度考虑一下,或许能看到问题另一面;最后就是要找一种适合自己的疏解方法,不论是唱歌、散步、聊天还是吃东西,尽快排解情绪。

(据《生命时报》)

