



科学探秘

卡路里不是唯一的标准

表面上看,世界上没有比减肥更简单的事情了,只要吃进去的卡路里比消耗掉的卡路里少,肯定就能减肥了,对吧?于是很多志在减肥的人按照食物的热值制定每天的食谱,可惜依然不成功,这是为什么呢?

美国哈佛大学5位营养学和医学专家给出的答案是:卡路里不是唯一的标准。看来,在真实的世界里,减肥是一项系统工程,光算卡路里是不行的。

很多流行了多年的建议,比如不要暴饮暴食,计算卡路里、少吃油腻食品等等都不是最好的减肥方式。

专家认为,某些食品降低了人的基础代谢率。常吃简单碳水化合物的人在安静时消耗的能量较少,这显然不利于减肥。也就是说,当两者的卡路里一样的时候,吃粗粮比吃细粮更不容易长胖。

还有一些食品对体重增加的贡献率为负值,说明它们是有利

于减肥的好食品。比如蔬菜的贡献率为-0.22磅,粗粮为-0.37磅,水果为-0.49磅,坚果为-0.57磅,酸奶为-0.82磅。这个榜单中的蔬菜水果和粗粮不会让人惊奇,但酸奶竟然有如此大的减肥功效却着实让人吃惊。事实上,研究者认为,奶制品,无论是纯奶还是低脂肪奶,都与体重增加无关,这一点和传统的观念正相反。另外,酸奶之所以能减肥,原因可能在于酸奶中含有的细菌能分泌肠道激素,让人产生饱足感,从而降低食欲。

另一种值得注意的食品是坚果。虽然坚果富含脂肪,但主要是植物性脂肪,与动物性脂肪有很大不同。其中,花生酱被证明是一种很好的减肥食品,原因在于人在吃了花生酱后不容易产生饥饿感。

此外,其他一些生活习惯也会对体重产生较大影响。有些不必解释,比如常运动的人体重比较恒定。有些需要解释,比如看电



视越多的人越容易长胖,这不光是因为看电视会减少运动量,更重要的原因在于常看电视的人比较容易受到电视食品广告的影响,导致多吃。

烟酒消费对体重的影响比较复杂。其中,葡萄酒被认为对体重没有影响,但其他酒类消

费过量却有可能增加体重。抽烟的人体重往往较轻,但这很可能是因为吸烟使人产生了其他一些疾病,导致体重降低。戒烟的确会让人长胖,志愿者们戒烟后的头4年体重平均增加了5.17磅。但如果坚持下去,再往后就没有多大影响了。

△身边科学

“化学酱油”有点过度惊吓

“配制酱油”不采用传统的酿制工艺,生产成本低。即使风味上跟传统酿制产品有一定差别,也还是可以满足多数人的“调味需求”,所以在世界各国都有相当市场。

新闻中“曝出”了配制酱油的七种原料:砂糖、精盐、味精、酵母抽取物、水解植物蛋白质、肌苷酸及鸟苷酸。其实它们都在食物中广泛使用和存在。糖、盐、味精自不必说,酵母是酿酒时的重要原料,从中提取的“精华”具有浓郁的鲜味,被用在各种复合调味料中,而植物蛋白水解物,本来就是酱油的核心成分。只是配制酱油用微生物发酵来水解,而配制酱油所用的水解物通过化学方法来实现。它本身并没有安全性的问题。不过,如果采用盐酸水解工艺,可能生成3-氯丙二醇等副产物。在大剂量下,它们有致癌的能力。

现在,合格生产的植物蛋白水解物中它们的含量已经很低。物质的危害跟剂量有关。世卫组织设定的3-氯丙二醇安全标准是:每天每公斤体重不超过2微克。中国和美国的酱油中,允许的含量都是每公斤不超过1毫克。即使达到最高限,一个成年人也要喝上一百多克酱油才会“超限”。酱油是人体摄入这种物质的最主要来源。考虑到正常人的食用量,合格生产的配制酱油并不会带来危害。

实际上,酱油中并没有什么其他食物中没有的“特殊成分”。与其他食物相比也微不足道。

只吃肉,会生病

如果你只吃肉,可能会像海盗一样得坏血病。爱荷华州立大学营养生物化学家指出,烹制过的肉类会造成维生素C含量急剧减少。缺乏维生素会引发坏血病,继而出现皮疹、牙周病等病症,口臭也会如影而至。

有人说,某些人群仅靠肉食过活,生命力反而更旺盛。比如因纽特人,他们虽然只吃肉,却非常健康,还几乎从来不患心脏病。研究表明,因纽特人因环境等原因,的确只进食肉类,几乎从不吃含有植物纤维的食物。但他们吃得相当丰富,包括海豹、鲸、驯鹿和鱼。专家解释说,因纽特人保持健康的秘诀,就是吃掉动物身上每个部位,有时迫于环境,还得吃食生肉。因纽特人并非绝对不吃绿叶蔬菜,传统的因纽特人会吃驯鹿和鹿胃里的蔬菜。

△奇闻奇观

莫扎特死于缺乏日照?

大音乐家沃尔夫冈·阿玛多伊斯·莫扎特35岁便英年早逝,关于他的死因一直众说纷纭,迷雾重重。最近,在林林总总的死因里,又有了一个新的说法——他死于黑暗。

多年来,医生们一次又一次地琢磨莫扎特之死。这位十八世纪最著名最多产的作曲家为什么会35岁的盛年倒下?搞笑诺贝尔奖的发起人马克·亚伯拉罕近日在英国《卫报》发文探讨莫扎特的离奇死因。他指出,莫扎特的死可能是由于缺乏日照。

研究者们阐述的原理很简单:当暴露在阳光底下时,我们的皮肤会自动生成维生

素D。莫扎特在最后的日子里,作息几乎和吸血鬼一样,是个十足的夜猫子,这导致了他体内的维生素D水平偏低。当时的莫扎特又无法通过摄食维生素补品来补充身体所需的维生素D。这不能怪他,直到上世纪20年代,人们才意识到阳光、维生素D和健康的关系,维生素保健品则是又过了很多年才在莫扎特的故乡上市出售。

专家解释说:“莫扎特的创作一般都在夜间进行,因此他白天大部分时间应该都在睡眠。位于北纬48度的维也纳,一年中大概有6个月无法从阳光紫

外线B的辐射中获得维生素D。于是,1791年12月5日,经历了两三个月缺乏维生素D的严冬后,莫扎特走向了生命的尽头。”

多年来,莫扎特死因一直众说纷纭。彼得·谢弗1969年的剧作《莫扎特传》中就描绘了莫扎特被另一个作曲家陷害的情节。其他研究则试图从莫扎特古怪的日常行为中挖掘出一些生物医学方面的原因。1999年,他在一篇论文中进一步阐述,提到了一个概念——“合并链球菌感染的儿童自体免疫神经精神异常”,简称“熊猫症”,所以这篇论文的标题是:“熊猫症和莫扎特人格特征有关吗?”

不是穿得少 才叫“性感女郎”

美国《性感女郎》杂志最近对100名年轻男子作了一项专题调查,调查的中心内容是:您觉得同龄女性的哪些服饰,装扮能让您心动?统计结果中一些项目与数据比较有趣,比如:男人会喜欢女人戴长耳坠多于短耳环;更多男人喜欢女人修饰指甲,不喜欢女人装巨大的假胸……总之,要做令男人心动的“性感女郎”,绝不是穿得少就能“达标”的。

该调查显示,女性佩戴饰物多数只是取悦自己,对男人来讲,那些东西并不能起到关键性作用。接受调查的青年男子中,有10%的都喜欢女人不佩戴任何饰物;63%的喜爱女人佩戴的饰

品精巧、美观,而讨厌那些“沉甸甸”的,原因是后者有炫耀财富之嫌。此外,94%的男人会讨厌女人戴2枚以上的戒指;75%的赞成女人戴贵重饰品不宜超过3件。其实穿高跟鞋也是女人自娱自乐。因为有37%的人都不喜欢女子尤其是矮个女子,穿鞋跟过高的高跟鞋;有52%的都认定,中等个以上的女性上班时穿高跟鞋会更自然、顺眼。很多人会认为,女人美不美,气质很重要。而男人眼中的“性感女郎”,无论发型、化妆,还是鞋子、香水都很重要。比如,这100位年轻男人中,有81%的人偏爱女人留长发,只有占11%的偏爱女人留短发,34%的人还不赞成女人染发。

化妆对女人外貌起的作用也很大,但这些男人中仍有33%的人赞成女人特别是年轻女性不化妆。对于肤色,也有75%的人并不喜欢女人肤色白皙,相反倒偏爱那种由太阳晒出来的黝黑色。但同时也有高占92%的声称不喜欢女人皮肤过黑,因为那会使女人味“荡然无存”。

此外,有35%的人不主张女人穿太短的裙子;有28%的人认为“裤装美于裙装”;61%的认为帽子是女人必不可少的饰物之一;61%的人喜欢戴眼镜的女人,因为眼镜往往可使得女人显得稳重、智慧,但有37%的人不喜欢女人戴墨镜——他们认定女人戴那玩意会显得特别不伦不类。

△见多识广

猜猜图片中都是什么



本期题目:

1.这可不是小学生用来画图的,猜猜看它有什么大神通呢?提示:多功能

2.猜猜出桌子上的东西是用来干什么的?提示:办公用品

3.这个大力士堪称厨房中的战士,猜猜它的本领在哪里?提示:器皿

读者可拨打互动热线:0535-6630821参与竞猜,每期我们将抽取十位答对的读者发送纪念奖。读者可到本报领取奖品,外地读者不负责邮寄。

地址:芝罘区环山路润利大厦1602室。领奖时间:每周日到周四下午。

本期奖品:近期上市精品图书一本。

上期答案:

1.宠物窝 2.优盘 3.香皂

△大千探奇



【iPad代替课本】

新学期,康涅狄格州伯灵顿高中的学生领到的不是教材,而是iPad。肯塔基州伍德福德县高中也将给1250名学生每人发一个iPad,成为该州第一所采用iPad电子教学的公立高中。纽约、芝加哥等大城市也有学校购买大量iPad。教材出版商纷纷开发起iPad电子教材。

【澳大利亚发现最古老微生物化石】

科学家在34亿万年前的岩层中发现了微小的化石群,这可能是至今发现的最古老的生命形式。这些化石在高倍放大后呈圆形、椭圆形、管状,细胞壁上还有碳、氮同位素,它们附着在沉积物的沙砾上,与现代微生物基本无异。该发现比去年比利时科学家在南非发现的32亿万年前的微生物化石早了200万年。



【全球耳朵最长狗出炉 两耳长度65厘米】

美国科罗拉多州一只名为哈伯的猎犬的超长耳朵创下吉尼斯世界纪录,根据测量,哈伯的左耳长12.25英寸(约31厘米),右耳长13.5英寸(约34厘米),相加为0.65米。据悉,哈伯是一只猎浣熊犬——级专捕浣熊的狗。长耳朵能帮助它扇动空气,寻找气味来源。

【零下4℃不结冰的啤酒“保冻机”】

最近研发成功的啤酒“保冻机”能让啤酒保持在24华氏度(约合零下4℃)而不结冰。“保冻机”外形与迷你冰箱差不多,运用达到医用级别的高精度温控技术,防冻剂的作用,保冻而不结冰,让啤酒拥有冰爽口感的同时保持最佳风味。这款产品的型号有大有小,家用版可放24瓶啤酒,最大的商用版可容纳720瓶啤酒。“保冻机”小号的零售价达549美元,商用版的则要899美元至2400美元不等。

△原来如此

【早晨喝咖啡是否真提神?】

英国媒体报道,研究人员给志愿者每天喝至少两杯咖啡,但在咖啡上作了手脚:他们对喝含咖啡因因咖啡的人说咖啡不含咖啡因,而对喝无咖啡因咖啡的人说含咖啡因。结果那些含咖啡因组上瘾者感到的提神效果反而不如无咖啡因组的人。研究人员说,提不提神的效果看来是心理作用。

【鼻子知道什么】

“比起图像和声音,气味更能撩拨你的心弦。”很多人有这样的经历,恋人离开后,情不自禁去闻他/她穿过的衣服。美国的一项调查显示,77.1%的女人表示在男友或丈夫离开后,会靠他的旧衣服的味道感觉他的存在,66.7%的男人也承认有过如此举动。

△Do you know?

96%

哈佛大学伯克曼互联网和社会中心项目发现,中国96%的互联网流量都流向托管在本国境内的网站,研究人员认为,这项发现有助于更好的理解中国的互联网控制。

523%

美国路易斯维尔大学研究人员对过去60年中进行的90项相关研究进行了分析,涉及参试者大约5亿人,分析调查结果推论,没有结婚的单身男性,平均会比已婚男性早死8到17年,单身者早死风险相较之下高出32%;女性单身者则比已婚女性平均早死7到15年,早死风险相较之下高出23%。

250

据英国媒体报道,欧盟称已找到既能解决食物短缺危机、又能拯救环境的食物,那就是昆虫。为了将这些看起来恶心但营养丰富的昆虫推上日常餐桌,欧盟委员会决定投入约250万英镑(约合2583万元人民币)资金鼓励人们吃昆虫。你敢吃么?