

生活报道 Reports

吃得太饱老得快

很多人都知道“每餐应该七分饱”的道理。但每当鸡鸭鱼肉堆满桌,很多人还是会忍不住吃到饱胀不堪,尤其是冬天进补时期,人们总是吃得饱饱的。其实,长期饱食非但不能增进营养,反而加速衰老。



肠道负荷过重引发胃病。长期吃得太多太好,会极大地增加消化系统的负担,引起消化不良。人的消化系统需要定时休养,才能保持正常工作。如果饱食,上顿的食物还未消化,下顿的食物又填满胃部,消化系统就得不到应有的休养。

容易导致“三高”。过剩的热量还会引起体内脂肪沉积,血液中的甘油三酯和低密度脂蛋白增高,易引起动脉硬化,引发高血压、脂肪肝、糖尿病等“富贵病”。

造成骨质疏松。长期饱食会使人体内甲状腺激素增多,容易使骨骼过分脱钙,造成骨质疏松。

如何做到“七分饱”?首先要有毅力,面对山珍海味不动摇,在稍有饥饿感的情况下,毅然离开饭桌。此外,饭前先喝汤或喝稀饭会提前产生饱腹感,有助于防止暴饮暴食。特别要减少动物脂肪和含胆固醇、高糖、高淀粉食物的摄入。(小可)

长期饱食会导致大脑早衰。饱食能诱发人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质,这种因子被证实是促使脑动脉硬化的元凶。脑动脉硬化后,供给大脑的氧和营养物质就会减少,使人记忆力下降,甚至发生脑组织萎缩,引起老年痴呆。有学者还发现一个惊人的事实:约20%的老年痴呆患者在他们青壮年时期皆是饱食的“美食家”。

质就会减少,使人记忆力下降,甚至发生脑组织萎缩,引起老年痴呆。有学者还发现一个惊人的事实:约20%的老年痴呆患者在他们青壮年时期皆是饱食的“美食家”。

性·情

Decoding Disposition

犹豫中.....

□娜拉

上个周末,我很犹豫,应该选择《悲歌》还是《感官王国》,来熬过这个夜晚。

在过去的这一个星期里,我明显地感受到了他的攻击——比如那天在茶水间,他执意帮我往咖啡里加奶,一边倒一边盯着我的眼睛。薄薄的双唇左角上扬,似笑非笑地说:“改天我要真的往你的咖啡里加点儿奶。”

我已经穿这套棕色西装整整半年了——确切地说,我有三套一模一样的西装,只要是工作日,就会选其中最干净的那套来穿。我的男友说,这是一种很好的生活态度,我们都计划着将来在我们的衣橱里,如何放置我们俩一成不变的“工作服”。

他有一种过分的轻佻,我明白地告诉自己——我回忆了一下已经

与我交往了一年半的男友,那个与我一样,向往安安稳稳的都市白领生活的男人。他们俩实在相差太大了,我警告自己要明白,我需要的就不再是这种随时像个野兽一般出没在我日渐干涸的河床旁的男人。

我的沙发不大,我很怀疑是否适合两个人一起坐着看一部电影——我几乎无法想象如果他坐在这里,往我这杯咖啡里加奶的时候,如何把他那双腿伸展开。我的男友早就说过,两个成年人在一起,假模假样地看电影,然后再上床,是对生命与能源的双重浪费。

他的来电铃声是《Into my arms》,我怀疑他已经知道我就是那个“Vampire”的Blog的主人。这首我用来自 Blog 背景音乐的铃声每次响起,他都向左转头看着我,同样带着左嘴角上扬的似笑非笑

的表情。

我很怀疑自己最终会成为他的猎物,因为我前天晚上真的梦见他了。我梦见他撕坏了我那套棕色的西装,甚至梦见了他的温度与硬度,他的汗水与香水混合的气味。我很害怕自己的这个梦,会遗留下什么痕迹——比如,我会不由自主地心跳加快,脸一定是红了。当我去过道吸烟时,他居然敢贴着我的背说:“你身上怎么一点儿烟味儿都没有?”

我在自己这间首付十万每月月供八千的“标间”里,手里拿着两张碟,犹豫了整整三个小时。这三个小时里,我抽了五支烟,喝了三杯咖啡,撕烂了两张湿纸巾,还打翻了一次烟灰缸。

于是,我决定了,还是看《春田花花幼稚园》——次日我给男友发短信,告诉他:我们分手吧!

健康新知 New Health

用不粘锅可增患甲状腺疾病风险

全氟辛酸铵是在不粘锅以及各种家具中常用的一种材料。英国研究人员日前报告说,全氟辛酸铵在人体中的含量与甲状腺疾病发病率之间存在关联。

英国埃克塞特大学等机构的研究人员在美国新一期《环境卫生展望》杂志上报告说,他们分析了美国卫生部门保存的近4000

人的血液样本数据等资料,发现体内全氟辛酸铵含量较高的人甲状腺疾病发病率是含量较低的人的两倍以上。

研究人员说,这是首次发现人体内全氟辛酸铵含量与甲状腺疾病发病率之间存在关联,对于这种关联背后存在的具体因果关系,还有待进一步研究。(中和)

父辈坏习惯可通过基因代代相传

“赌徒的后代有可能子承父业继续嗜赌,父辈的坏习惯会通过基因代代相传。”这句话曾饱受人们质疑,但最新研究证明,其中并非全然没有道理。

近日,瑞典斯德哥尔摩卡罗林斯卡医学院科学家宣布,后天的生活习惯、环境等多方面的因素都可能改变人类的基因,虽然父辈的坏习惯未必会遗传,但其导致的基因改变却可能传给后代。

科学家经过长期研究发现,极端的环境条件会在人类卵子和精子的遗传物质上留下深深的“印记”,这种基因标记会传递给

下一代。瑞典科学家拉斯·奥雷·本内博士等人仔细研究了166名“老烟民”儿子的资料,发现他们早在9岁以前体重指数就已明显高于同龄的孩子。这意味着他们成年后,肥胖和其他健康问题的风险要高很多。

研究人员认为,基因表达受到一种名叫“外基因”细胞物质的控制。外部环境可以通过外基因作用于基因,因此环境等后天因素,比如吸烟、饮食、压力等,就可能在父亲的基因里留下印记,进而在子女一代产生影响。(汤真)

久坐会增加患病和死亡几率

据英国媒体报道,瑞典研究人员发现,一个人如果坐得太久可能会增加患病和死亡几率,不论他平时是否定期锻炼。研究负责人巴克说,当一个人长时间保持坐姿时,他体内负责调节葡萄糖和脂肪的基因就会停止工作。该结论是研究人员在过去数年内对1.7万名加拿大人展开跟踪调查后得出的,这份研究报告刊登在最新一期《英国运动医学杂志》上。

巴克建议说,久坐一族应该经常强迫自己站起身来活动一下,“假设你在办公室,就要尽可能打



破“静坐”状态。与其发电子邮件通知同事某件事,不如站起来,走过去,亲自告诉他。”(陈可)

Advertisement grid containing various financial services: 贷款工商, 急用款, 低息借贷, 草场门, 女士特惠月, 春节钱, 年底特惠, 创业者, 金润发投资, 中山门, 金楼投资, 借钱, 鼓楼, 江宁, 鼓楼, 财旺, 急用款, 城南急用款, 急用款, 无抵押, 火车站.

现代快报征订热线 and 现代快报传播有限公司分类广告便民店 (可上门服务, 用户也可就近选择办理业务): 总部:洪武北路55号置地广场一楼现代快报. 建康路:建康路423号华联超市巷口内. 三牌楼:三牌楼大街160号. 长营村:十字街70号. 江宁:江宁北沿路168号. 杨将军巷:进香河(菜场东门)老虎桥5号. 宁工新寓:草场门大街246号. 浦口:浦口珍珠街46号.