

■ 打破砂锅

文·本报记者 李颖

6月15日,对于素食者来说是一个节日。每年的这一天,被称为“健康素食日”。现代人崇尚健康饮食之道,素食是当下不大不小的流行趋势,但吃素的结果却是因人而异。

澳大利亚一项为期1年涉及5万人的大规模研究发现,虽然素食者比肉食者身体健康,但更容易出现心理问题。研究人员指出,与肉食者相比,素食者喝酒抽烟更少,运动更多,但28%的素食者更容易得恐慌症和焦虑症,其抑郁症的发病率也比普通人群高出18%。

吃素,也许未必如你想象般美丽,关键是你吃得对不对。



素食看上去很美 但你吃对了吗

素食不一定能降脂,胆固醇也不都是吃进去的

在很多人的意识里,素食就等于健康,有利于改善血脂异常。但是,北京安贞医院流行病学研究室主任赵冬教授却明确表示,不能说食物里胆固醇高,则吃进身体里的胆固醇就一定升高,因为胆固醇异常并不单纯是吃出来的。

赵冬解释说,人体中的胆固醇有20%—30%左右来源于食物,称为外源胆固醇,70%—80%则是由体内各组织细胞自行合成的,称为内源胆固醇。外源性胆固醇只存在于动物性食品中,含量高的有动物脑、肝、肾、蛋黄、蟹黄、鱼子等。当我们严格控制膳食中的胆固醇时,内源性胆固醇的合成就会增加,而外源性胆固醇摄入量增加时,体内的胆固醇合成就会减少。“这就是为什么说素食主义者不吃胆固醇高的食物或者摄入胆固醇很少的人,也会出现血脂高的情况。”

其实碳水化合物吃多了也一样会刺激人

素食导致蛋白质摄入不足,这个问题很严重

所谓素食,主要是指以水果、蔬菜、豆类、谷物、种子和坚果等植物类食品为主的饮食习惯。而素食也因地、因人而异,大致可分为全部食用植物制品的净素食;植物性食物与乳制品同食的乳素食以及植物性食物与适量奶、蛋同食的乳蛋素食这三种类型。

“严格来讲,营养师并不提倡长期完全吃素。如果有人想尝试,也要看当时的身体条件。”北京医院营养科副主任营养师李长平在接受科技日报记者采访时表示,纯粹的素食并不是最完善的膳食方案。由于素食者可能导致维生素A、维生素D、钙及铁、优质蛋白等营养素摄入量的缺乏与不足,同样会影响健康。

体胆固醇增加,尤其是饱和脂肪酸存在的时候。“很多人说我不吃肉,但是很多加工食品当中含有大量的反式脂肪酸,它也会刺激人体的胆固醇合成增多。因为人体合成胆固醇有自己的机制。”赵冬表示,脂肪进入人体后,只有极小部分胆固醇会被吸收,绝大多数都会进入三羧酸循环,再由人体运用三羧酸循环的产物,通过肝脏重新合成胆固醇。

“人体是一套复杂的系统,胆固醇在生成、运输及代谢的过程中,任何一个环节出现问题,都会导致胆固醇沉积,堵塞血管,诱发心脑血管等疾病。所以,不能单一地讲忌了哪一部分,限制了哪一部分,要有一个整体的平衡。”

最近,台湾一项研究也表明,纯素食主义者容易患上“新陈代谢症候群”——因不正常的新陈代谢所引发的一连串并发症,通常在腰围、血压、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和空腹血糖5个判断指标中,出现3个高于标准。

你真的是在吃素吗

为了迎合公众吃素的心理,素菜馆如雨后春笋般迅速发展起来。许多素菜馆素菜“荤吃”,通过煎、炸等手法,用素食做水煮“鱼”、水煮“牛肉”、回锅素肉等“重口味”菜品,达到以假乱真的境地,但却在无形中增加了油和盐的比例。

这种吃法不但与素食者追求健康的目的背道而驰,而且反倒会让人容易在“素食外衣”的“掩护”下,毫无顾忌地吃得更多,更容易摄入过多的油和盐,也更不利于健康。

吃素真能长寿吗

有研究称,素食者比肉食者更长寿。素食者死于心脏病的人数比肉食者少19%,死于糖尿病和肾衰竭的人数似乎也更少。那么,素食真的有益长寿吗?

其实吃素和长寿没有直接联系。据调查,日本、秘鲁、俄罗斯等地的长寿老人的饮食也是食用1/3的肉类、乳酪等补充动物性蛋白质。历史上几乎没有单纯吃素的长寿老人,曾有专家做过广西巴马等地长寿村的88位老人饮食调查,发现这些老人也是食用1/3的肉类,2/3的粗粮素食,并不是因为吃素食才长寿。

据英美等国的科学跟踪调查发现,素食者的平均预期寿命确实比社会平均寿命更高。

这是因为素食者还常伴随着健康的生活方式,比如更少抽烟、喝酒,饮食节制,保持良好的锻炼习惯等。也就是说,素食者们健康长寿的原因不只是为了吃素,还来源于他们健康的生活方式。

提问时间

你适合吃素吗

素食是对自己饮食和生活方式的一场改革,但是很多人仅仅简单地认为吃素就是不吃肉,而忽略了身体的营养摄取。明明是为了身体健康的目的而选择吃素,但是却让身体健康因营养不良而受到危害。

吃素前要全面了解自己的吃素目的和身体情况,身体素质好的人群与营养过剩的肥胖人群最适合多吃点素食。想要通过素食减肥的人群,要看看自己的体形是否偏胖或正常,正常体形就不需要通过素食来减肥。

“吃素虽有好处却不适合所有人。”李长平认为,所有生长发育中的青少年、身体本身比较瘦弱、抵抗力差的人不要素食。因为肉类中的脂肪是脂溶性维生素吸收运转的重要载体,胆固醇则是生长激素和性激素的重要成分。同时,这些人群对血红素铁需求量较大,因而动物性食物对他们来说非常必要。

李长平提醒说,待孕及孕产妇最好不要素食,此外更年期女性长期吃素会加重“更年期综合征”。

此外,手术后的病人在伤口愈合和恢复痊愈的阶段,体质虚弱的人群、生长发育期的儿童、处于生理期、产褥期、更年期的女性,都需要摄入大量的优质蛋白质和矿物质,所以不宜选择绝对素食,这部分人群可以选择分餐素食的方式。

健康素食应该怎么吃

在食用时,素食最适宜的食用方式是分期素食和分餐素食。

分期素食,是指在血脂、尿酸水平异常时,选择阶段性的素食,或每周固定几天素食;分餐素食,一般指每天一到两餐素食,另外餐次可以荤素搭配。

素食者一定要摄入足量的蛋白质,它可以帮助我们合成免疫球蛋白,增强抵抗力。

“健康膳食讲究荤素合理搭配,素有素的营养,荤有荤的好处,长期营养不均衡,身体肯定受不了。”赵冬再三强调,在中国健康知识传播激励计划(胆固醇管理·2016)中指出,胆固醇是人体必需的营养素之一,不必特别限制但以适量为原则。“相比强调单一营养素对健康的影响,如今全球包括我国国家卫生计生委最近发布的最新修订版《中国居民膳食指南(2016)》所强调的健康膳食建议都是让公众要学会建立一种平衡的膳食模式,合理搭配,‘健康的膳食模式才是预防慢病的基石。’”

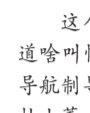
包包·包打听

惯性导航 听着不靠谱,实际高大上



路痴 Baby

今天我自驾游经过一处荒凉的隧道,车载导航系统突然大喊道:“GPS信号丢失,已转入惯性导航!”惯性导航是个什么鬼?听起来很不靠谱的样子!荒郊野外的,该不会把我导到沟里去吧!



杜老师



包包

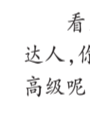
这个问题看起来好高深的样子,包包也不知道啥叫惯性导航……不过,包包找到了专门研究导航制导与控制的北京理工大学宇航学院副教授杜小菁,让杜老师给咱们解答一下。

车载导航系统遇到GPS卫星信号丢失的情况,并不罕见。GPS目前在全球部署了24颗导航卫星,接收机至少要接收到其中4颗卫星发出的信号才能做出定位。所以当遇到建筑物、茂密树木、金属物等的遮蔽时,GPS就会出现无法搜星定位的情况。

这时,有的车载导航系统就会自动切换到惯性导航模式。什么是惯性导航呢?我们拿空间中的运动体比如飞机来说。飞机的运动可以描述成两类,一是质心(指物质系统上被认为质量集中于此的一个假想点)的移动,也称为线运动,相关联的导航参数有飞行速度、位置等;另一类是飞机绕质心的转动,也称为角运动,相应的导航参数有飞机的姿态角和航向角等。惯性导航,是利用陀螺仪和加速度计这两种惯性器件,去分别测出飞机相对于惯性空间的角运动信息和线运动信息,并在给定初始条件下,由计算机推算出飞机的姿态、航向、速度、位置等导航参数的自主式导航方法。牛顿力学定律是惯性导航的理论基础。

现代比较常见的几种导航技术,包括天文导航、惯性导航、卫星导航、无线电导航等等,其中,只有惯性导航是自主的,既不向外界辐射东西,也不用看天空中的恒星或接收外部的信号,它的隐蔽性是最好的。

惯性导航,并不像大家所认为的那样“不靠谱”,像国家的很多战略、战术武器,再如洲际飞行的民航飞机等,都必须依赖惯性导航系统或者惯导系统和其他类型的导航系统的组合。它的造价也比较昂贵,像一台导航级(即1小时误差1海里)的惯导系统,至少要几十万,而这种精度的导航系统已足够配备在波音747这样的飞机上了。现在,随着MEMS(微电子机械系统)惯性器件技术的进步,商业级、消费级级的惯性导航才逐渐走进寻常百姓家。



包包

看来,惯性导航是非常靠谱的技术。自驾游达人,你的爱车配备了惯性导航系统,说明这车很高级呢!

本期包包:刘岁晗

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来!“包邮”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

公安部:多地启动异地办理身份证新政 全国将于2017年实施

据澎湃新闻,从2016年7月1日开始,全国大中城市和有条件的县(市)将启动居民身份证异地受理工作。

相关政策明确,异地受理不增加制证周期和任何收费。公安机关自公民提交申请之日起60日内发放居民身份证,有条件的地方可以根据实际情况缩短制证周期。异地受理与户籍地受理一样,只需缴纳证件工本费,有效期满换领居民身份证的,证件工本费20元,损坏换领、丢失补领的,证件工本费40元。

国家食品药品监督管理总局:这16家食品企业进入食药总局抽检黑名单

近日,国家食品药品监督管理总局公布了近半年内连续两批次以上样品抽检不合格的16家食品生产经营单位名单。

这16家单位名单如下:黑龙江农垦英博华威乳业有限公司、加比力(湖南)食品有限公司、重庆御味缘食品有限公司、武城县丰利食品有限公司、海南鸿琛工贸有限公司、三九企业集团兰考葡萄酒业有限公司、新疆咬呦喂食品有限公司、大连三山岛海产食品有限公司、哈尔滨鑫旺泰和商贸有限公司、海口龙华源春盛商行、重庆市盘溪农产品批发市场农产品批发部、三亚国润实业有限公司、兰考县鸿运副食商行、北京市石门莉莉食品批发店、北京市八里桥红玲食品经营部、大连沃尔玛百货有限公司。

(本版图片来自网络)



扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

心理话

文·陈一

最近,电影《魔兽》正在全国热映。自6月8日零点首映后,该片一路创造票房奇迹。首映票房超过了5000万元,首日票房2.5亿元,上映第五天票房超10亿元。数据显示,上映十天,《魔兽》票房已经累计到11.8亿元。一部游戏电影为何会引发如此观影热潮?

为归属感与认同感买单

作为一部游戏IP电影,网游《魔兽世界》玩家无疑是该片的绝对拥趸。在电影院门口,你可能会看到,大批魔兽粉丝身着统一“队服”,拖家带口一同观影。这批观影人群以70、80后为主,作为“魔兽一代”,在他们的青春岁月里,“魔兽”是不可取代的记忆。从2005年至今,11年间魔兽世界积累了超过1000万粉丝。他们看的是电影,更是他们的青春岁月。

从心理学角度来看,这种观影行为满足了个体的归属感与认同感。作为独生子女一代,70、80后群体在成长过程中缺少陪伴,青春被压抑、被忽视的心理渴望需要理解与倾听,而魔兽世界无疑成了最好的心理媒介和桥梁纽带。在很多70、80后眼里,魔兽世界是自己心理成长的必有空间,这个空间承载着自己的需求,我们将其称之为“经典缺失性心理的需求互补”。

你以为的“魔兽”情怀是什么

实际上从人类记忆系统来说,主要分成三大类:瞬间记忆系统、短时记忆系统和长时记忆系统。它们在大脑神经系统内各司其职,进行感情和信息的编码、加工、储存和提取工作。而这些70、80后粉丝们,从11年前开始,他们就一直在记忆系统内“优化组合”这款游戏。无论是在瞬间记忆、短时记忆还是长时记忆里,他们在心理上形成了“定式思维”模式,在记忆中刻下了魔兽的印记。这就解释了为什么大批魔兽粉丝会在记忆系统的陪伴下,完成找寻、归类、释放、占有、粘合、

寻找同类的行为和思维模式。每当魔兽周边产品出现,他们都会乐于为其买单。

奖惩机制强化行为

我们不妨再看看这款游戏本身的设计问题。魔兽世界一直拥有着世界上先进的游戏程序,装备设置和奖励机制,从人物设置到细节编程都精益求精,一丝不苟,让粉丝享受高品质的游戏体验。游戏中的虚拟世界搭建得非常成功,这使得玩家能够身临其境,切实感受到角色的成长,以至有人最后到了痴迷的程度。



(作者系心理咨询师)