

吃维生素片泛滥 多吃对身体无益

《服用维生素片对健康无益》是发表于权威医学期刊《内科学年鉴》的科研论文,打破了苏玫对于维生素片的崇拜。33 岁的苏玫 10 多年来,她坚持服用各种维生素片,除了每天一粒多种维生素片,还要加一粒钙片。这些大多是她托朋友从美国、加拿大、香港等地购买的。

被忽悠的营养缺陷

最初接触维生素补充剂,苏玫被其广告打动,“感觉就像太上老君的仙丹,几大篮绿叶蔬菜和新鲜水果摇身变成了一粒指甲盖大小的维生素。还有些广告把维生素片塑造成健康盾牌,感觉吃了可以抵御各种疾病。”苏玫回忆说。她还给父母购买,监督他们每天服用。

许多科学家也是维生素的拥趸。著名生物化学家、南京大学营养学教授郑集,生前坚持每天服用 10000 微克视黄醇当量(ugRE)的维生素 A、600 毫克维生素 C、10 毫克维生素 B1 和 100 毫克的维生素 E。中国营养学会前理事长葛可佑教授在 2003 年曾说,他每天服用维生素 C400 毫克,并已坚持 10 年。

不少人认为,作为维持生物有机体正常功能的基本要素,维生素既有维持



生命和新陈代谢的功能,还可以延缓衰老,降低胆固醇,有助于减肥、排出体内毒素,预防慢性疾病,甚至还能预防癌症。

但是近年来的众多研究结果,对服用维生素的作用做出了近乎颠覆性的结论。2007 年,《美国医学会杂志》发表了一项由多国研究人员共同完成的研究,发现过量服用维生素 E 死亡率增加 4%、服用 β 胡萝卜素死亡率增加 7%、服用维生素 A 死亡率增加 16%,而且没有证据表明维生素 C 能延年益寿。

维生素片的反思

美国人服用维生素补充剂,已经流

行了三四十年。如今,美国人吃维生素补充剂都到了“泛滥成灾”的地步。有人开玩笑说,美国人的尿是全世界最贵的尿,因为补的很多水溶性维生素都随尿液流失掉了。

早在 40 多年前,诺贝尔奖得主、生物化学家莱纳斯·鲍林首先提倡“大剂量”服用维生素 C,有益健康和抗癌。他一度每天的服用量是 18000 毫克(大约是推荐日摄入量的 300 倍)。人们也跟风大量服用,药店的货供不应求,截至 20 世纪 70 年代中期,5000 万美国人听从了鲍林的建议,维生素生产商将之称为“莱纳斯·鲍林效应”。

1980 年 5 月,鲍林在俄勒冈州立大学接受采访。当被问到“长期使用成克的维生素 C 有没有副作用”时,鲍林的回答迅速果断:“不会有副作用。”7 个月之后,他的妻子死于胃癌。1994 年,鲍林死于前列腺癌。

如今,大量科学实例证明维生素 C 对治疗感冒、预防癌症无效,大量服用还会带来副作用。

《中国青年报》
2013.12.25 文 / 宣金学

银行岁末高息揽储

2013 年底,银行间拉存款的保卫战早已硝烟弥漫。由于揽储压力大,许多银行还以“存款返现金”等违规方式吸收存款。

存款几十万元,银行不和客户详细聊

“存款没有日数限制,只要你 12 月 31 日当天存在银行就可以,到了下个月的 1 日、2 日,你可以随便转走。”一位业内人士透露。

该业内人士表示,由于存款返点属于违规,一般银行只对熟客营销,不会和生面孔谈此事。“一般银行的领导或者理财经理都有优质资源,如果客户只

有十几万、二十万元存款,银行不会和你详细聊。”上述业内人士表示,“如果个人账户有几百万、上千万存款,理财客户把你当神来拜。”

系统易“故障”“升级”

不只是年末,每一个季度的最后一日,都是返点的时点。“回馈的手段,取决于客户经理,一般银行的行长会统一划定一个方案,如统一购买金币、纪念币之类的礼品赠送存款客户。”业内人

士透露。

虽然“一般是现金返点比较多”,但通过“存款赠礼物”等方式打擦边球,赠送如油和米等生活必需品和具备消费、变现功能的购物卡、加油卡等也是揽储的手段。记者在广州市天河北某股份制银行的门口也看到电子告示牌上不断滚动着“金卡开心办,香米搬回家”的字样,根据该银行的规则,凡首次在该行新开金卡且资产大于 5 万元的客户,就可以获得大米一袋。

《新快报》2013.12.25
文 / 黎华联 张潇

济南驴肉检出狐狸 DNA

从大超市买的熟驴肉,竟然检出狐狸肉的 DNA! 近日一则来自济南的消息,让许多广东人为之震惊,忧心自己的盘中餐。有狐狸养殖户表示,狐狸肉经过处理,可以脱去臭味,有人专门收购,但用途则不好说。该人士还提醒大家,吃火锅要小心。

《北京晨报》2013.12.23

女子花 62 万狂买彩票

家住四川省渠县城区的李先生称,2013 年 12 月 12 日妻子出门买菜,直到中午都没有回家,突然接到亲戚打来的电话后,他才得知妻子借款 45 万,共花掉 62 万,投注了同一号码,一买就是 800 多张。

事后,陈女士后悔地说:“在生意场上打拼了好久才积累的资产,一下子就没有了。”眼见着 62 万挥霍一空,原本和睦幸福的家庭,差点变得支离破碎。

陈女士以自己的例子提醒彩民们一定要理智。

《华西都市报》2013.12.25 文 / 黄晶

门钥匙藏鞋柜 小偷得以盗窃

“很多小区住户总抱着侥幸的心理,把备用家门钥匙放在门口的鞋柜、门梁、奶箱、地毯等处,感觉不会那么凑巧就被小偷发现。”2013 年 12 月 19 日,市民张女士报警称,因为妹妹到外地出差,就把家里备用钥匙交给自己,嘱咐常走走转转。当天下午,张女士前往住在徐州市颖都花园小区的妹妹家拿东西,结果发现进了贼。

领回被盗赃物后,张女士表示:“现在想想很后怕。不光是我妹妹,包括我自己和许多朋友都有这样坏习惯,只要临时出门就会把钥匙放在家门口的鞋柜或者奶箱里面,方便家人随取随进屋,通过这次遭遇发现竟能给小偷可乘之机。”

中新网 2013.12.27 文 / 拾冠之

山东泗水:2000 亩元宝枫为提炼神经酸奠定基础

本报泗水讯(通讯员包庆森 刘瑞)山东泗水县立足山区实际,不断寻求生态保护与经济发展的结合点。今年在县内重点旅游景区内推广种植 2000 亩元宝枫,为研发神经酸打下了基础。

“元宝枫功能因子提取及系列产品开发”项目是由山东济宁银枫创业团队申报完成,该团队是山东永春堂集团有限公司以国家“千人计划”人才

李文保博士为科研带头人,以元宝枫等药食两用物质的科研开发为主体成立的新型农业科技开发公司。李文保博士为美籍华人,先后于美国 Rice 大学和威斯康星大学在化学及生物化学领域做博士后研究,在著名的诺华制药公司、ChemRx/DPI 制药公司进行多种医药化学小分子的合成及多种先导化合物的结构优化,现在是中央人才工作协调小组的“海外高层次人才引

进计划”的国家“千人计划”人才,济宁市人民政府引进的国家“千人计划”人才。

“元宝枫功能因子提取及系列产品开发”项目针对元宝枫叶及果实中的有效部位群进行分离、提取、综合配伍、生物试验,建立能够准确反映元宝枫果实、叶子及元宝枫油自身质量的系统评价方法和体系,建立元宝枫油及元宝枫叶提取物的质

量标准;提高相关原料的检测水平和标准;开展元宝枫油及元宝枫叶提取物残留物的检测技术研究,逐步建立系统完备、能为国际认可和接受的元宝枫油和高纯度神经酸的质量标准,利用新医药和现代生物技术,研究开发新的生物活性食品、药品,生产出具有高科技含量及高附加价值的元宝枫系列产品,新增经济效益 5 亿元。

科技“吹拂”小地瓜长成大产业

本报泗水讯(通讯员包庆森 刘瑞)在人们的印象中只能用来充饥的地瓜,在被评为全国食品工业强县的山东泗水却“摇身一变”,成为人见人爱而价值不菲的膳食产品。近日,由全国最大的地瓜生产加工企业利丰集团与韩国合作研发的速冻、烘焙、饮料、蒸煮四大类 100 余个地瓜小食品,即将投放市场。

泗水县是一个山区小县,生态环境优良,为生产出优质的农副产品创

造了条件。近年来,该县注重产业布局,努力打造食品产业链,先后培育出地瓜、林果、畜禽三大产业链条。同时,不断加大科技投入,多方构建合作关系。目前,该县建设的国家甘薯高科技产业园,是以国家甘薯产业技术研发中心、中国农科院甘薯研究所、中国农

科院食品研究所、中国科学院生物研究所、中国农业大学等科研机构为依托,以国家甘薯产业体系在岗科学家的研究成果为支撑,创新机制、高端引进、系列开发,走研发、生产、推广、销售一体化路子,建成全国一流的甘薯高科技示范园区。研发中心设有全国

最先进的甘薯全利用实验室、中试基地和教学实践基地;高科技产品形成年加工 3000 吨雪花粉、3000 吨薯泥、2000 吨蛋白、1000 吨多糖、5000 吨小食品的生产能力;仓储物流区建成 10 万吨保鲜库并形成年周转量 100 万吨的现代物流能力,同时每年向薯农提供 40000 吨优良甘薯品种。该产业园建设总投资 10 亿元,2015 年建设完成,届时园区内年生产总值将突破 20 亿元。

生物燃料成型机成“香饽饽”

本报泗水讯(通讯员包庆森 刘瑞)日前,山东泗水同力机械有限公司生产的生物燃料成型机在当地受到热捧,因为该设备以农作物秸秆为原料生产可再生能源,改变了千百年来烧薪炼炭的局面,缓和了日益严重的生态危机,解决了当

地“桔杆焚烧”问题。

该成型机是同力机械有限公司和哈工大联合组建的“山东同力—哈工大生物燃料成型技术研究所”,经过研制开发的由粉碎、加压、增密成型的全套机械化生产设备,具有大中小型系列产品,已荣

获国家 8 项专利。该设备既能将农作物原料挤压成颗粒,又与国内外同类产品相比有其突出优点,双排轮、双排孔的运用,使设备在用人用电基本相同的情况下,产量提高 1.5 倍以上,模盘加耐磨套技术,能将耐磨部件寿命提高 2 倍,双螺旋

密封装置的应用,有效阻止粉尘进入轴承腔,增加轴承寿命,使轴承连续工作时间提高 4 倍。

目前,山东济宁市和江苏丹阳市两地尝试推广实施“一村一台”生物燃料成型机工程,现推广突破 1000 台。