

# 想延年益寿这两种血液蛋白很重要

健康长寿是我们的永恒追求。根据发表在《自然·衰老》杂志上的一项最新研究,英国爱丁堡大学的科学家发现了两种可以影响人们的寿命和健康的血液蛋白——载脂蛋白a(LPA)和血管细胞黏附分子1(VCAM1)。根据最大的衰老基因研究,开发针对这两种蛋白质的药物可能是减缓衰老过程的一种新方式。

许多复杂的因素决定了我们衰老和死亡的速度,这些因素包括遗传、生活方式、环境等。这项研究揭示了蛋白质在这一过程中扮演的角色。

有些人的某些蛋白质水平天生就较高或较低,这是因为遗传的缘故,而这些蛋白质水平反过来会影响一个人的健康。

此次,研究人员结合了6项关于人类衰老的大型基因研究的结果,其中每项研究都包含了数十万人的遗传信息。在被研究的857种蛋白质中,研究人员确定了两种对各种抗老化措施有显著负面影响的蛋白质。与那些没有受遗传影响的人相比,遗传了导致这些蛋白质水平升高的DNA的人更虚弱,自我评估的健康状况更差,寿命可能相

对较短。

第一种蛋白质LPA在肝脏中产生的,在凝血中发挥作用。高水平的LPA会增加动脉粥样硬化的风险,并可能引发心脏病和中风;第二种蛋白质VCAM1主要存在于内皮细胞表面,控制血管的扩张和收缩,并在凝血和免疫反应中发挥作用。

研究人员说,通过降低LPA和VCAM1水平来治疗疾病的药物,可能会有改善体质和延长生命的额外好处。

目前一项临床试验正在测试一种降低LPA的药物,以此作为降低心

脏病风险的一种方式。现在还没有关于VCAM1的临床试验,但对小鼠的研究表明,降低这种蛋白质水平的抗体可改善老年小鼠的认知能力。

爱丁堡大学人类遗传学研究中心首席研究员保罗·蒂默斯博士说:“识别这两种关键蛋白质有助于延年益寿。降低我们血液中的这些蛋白质水平的药物可以让普通人和那些天生LPA和VCAM1水平较低的人一样健康长寿。”

科技日报

## 多吃粳米益气养阴

粳米是稻米中谷粒较短圆、黏性较强、胀性小的品种,全国各地均产。五谷之中,粳米食用最多最广。稻是单子叶植物,其种子分胚乳和胚(包括子叶、胚芽、胚根、胚轴)两部分,但实质上主要食用部分是胚乳。粳米饭质黏而不糯,黏度较糯稻小,但比粳米强。

粳米味甘、性平,入脾、肺、肾经。粳米在我国种植地有南北之分,产地有水旱之异,生长成熟时期有早中晚之别,所以粳米的寒热之性和归经可能稍异。如南方夏产之粳不如北粳性寒而入脾胃,秋冬所产之粳亦禀天气之寒凉而入肺。

粳米作为主食,常煮熟做成饭粥之类,所以应用时有生熟之别。比如粳米生用可能偏于凉,但煮熟为饭则偏温。但总体上,粳米在五谷中属味甘,所以性平或偏温为主,经炒后则其性更温。

粳米为益气养阴佳品。其秉中正平和之气,得土之气厚,故为脾之谷。其味甘能补,气香醒脾,能补后天脾胃

之气。粳米色白而入肺,可补肺气。

粳米的米质居糯米与籼米之间,用粳米做出的饭,气微香,味甘,质黏而不糯,柔软度和黏度适中,柔润而不油滑,煮粥含汁液甚浓,所以既能补后天脾胃之气,又能益肺胃之阴,养脾胃之阴而无恋邪之弊,滋肺胃之液而无滑肠之虞。常用于呕吐、泻痢或温热病所致的脾胃阴伤、胃气不足、口干渴等。

粳米可入药,也可单用,还可配伍药物使用;既可生用,也可熟用。如取粳米益气健脾之功,还常将粳米炒黄用,因经炒后粳米黏性大减而香气增,故补阴之力减而益气健脾之功增强。如治婴儿吐奶证属脾胃虚弱者,用粳米炒焦,水煎服汁。

总而言之,粳米因得天地中和之气,其性平和,色白,味甘,气香,既能补脾肺之气,又能补先天肾精之气,还能养阴滋液,所以在五谷之中占有极其重要的地位,成为不可或缺的主食。

人民日报

## 冬吃萝卜身体好? 其实真正的原因是这个!



我国自古就有“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”的说法,这几天晚餐,家里就炖上了萝卜排骨汤,下班后从寒风瑟瑟中哆嗦着回家,喝一碗实在惬意。

不过,为何总有冬天要吃萝卜的说法呢?萝卜到底有什么特别吗?冬天吃萝卜真的有什么特别的好处?我们就来聊聊冬吃萝卜。

**胡萝卜和萝卜,不是一家子**

说起萝卜,就不得不提胡萝卜。他俩就相差一个字,大家都会把它们当作一家子。不过你知道吗?胡萝卜和萝卜可不是同家族的,胡萝卜其实并不能算是“萝卜”。

萝卜的种植历史非常长,四千年前的埃及和两千年前的中国就有记载了。我国现在种植的萝卜品种大约有2000多种,常见的有樱桃萝卜、红萝卜、青萝卜、白萝卜、心里美萝卜等等,都是萝卜家族的成员。

如果你仔细看会发现,它们都是十字花科的蔬菜。但是,胡萝卜却是伞形

科胡萝卜的成员。这两个科在植物学分类上相差可远了。所以,胡萝卜可不是萝卜哦。

**萝卜水分大、膳食纤维高、热量低,但跟其他蔬菜相比没有特别之处**

萝卜的吃法有很多,如生吃、凉拌、熬汤、做泡菜等等,每一种做法都很美味,也都有一帮吃货钟爱。很多人都说萝卜好,营养价值高,是不是真的如此呢?

根据美国农业部的食物营养数据库显示,每100克白萝卜中,三大营养素的数据分别是:糖分是1.86克,蛋白质0.68克,脂肪含量0.1克;膳食纤维含量1.6克,维生素C14.8毫克。

从营养数据分析来看,作为一种食用蔬菜,萝卜的营养特点主要是:

1.含水量高、热量低:萝卜的含水量在90%以上,每100克含水量大概20千卡左右。冬天天气干燥,多吃水分含量高的食物,对于补充身体所需的水分还是有好处的。

2.膳食纤维含量高:萝卜中含有大

量的膳食纤维,能增加饱腹感,再加上萝卜中含有芥子油,可以促进肠蠕动,有助于通便。

3.维生素含量还算丰富,也含有多种微量元素:比如萝卜的维生素C含量属于中等水平,多吃萝卜对于获得维生素C也是有好处的。不过,从营养成分分析来看,萝卜的这些营养在蔬菜中也不算突出。

比如,每100克青椒中的维生素C含量都在60毫克以上,每100克豌豆中的膳食纤维也比萝卜丰富不少。

总的来说,萝卜可以作为给人类提供多种多样营养来源的蔬菜,但是它也没有什么特别过人之处。

**冬天吃萝卜赛过小人参? 其实是因为以前冬天蔬菜少**

民间有很多关于萝卜的健康传说,比如有人说萝卜是“小人参”,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”“萝卜上市,医生没事”等等。萝卜真的有这么神奇的作用吗?

冬天吃萝卜好,这些说法之所以盛

行,我觉得一个重要的原因是——过去冬天的蔬菜少,萝卜作为一种非常抗寒的蔬菜,也是人们冬天能吃到的少数几种蔬菜之一。在古时候,漫长的冬天里能吃到新鲜的萝卜,对于人们补充营养,尤其是维生素C还是有很大帮助的。所以,那个时候人们都会觉得冬天吃萝卜好。

不过,到了现代,随着食品科技的发展,尤其是冷链、果蔬储存和果蔬种植技术的进步,我们一年四季都可以吃到各种各样的蔬菜水果了,萝卜的作用也就并没有那么神奇了。

实际上,萝卜虽然有自己的营养优点,但它并没有什么特殊的成分,萝卜所含的营养成分在很多水果和蔬菜中都有,也很常见,吃其他果蔬也完全可以获得。

而且,如果真的生病了,单纯靠吃萝卜提供的几种营养物质是不能达到治疗效果的。

真正治疗疾病还是需要诊断和对症、对病因的有效治疗,这样才能不延误病情,保证身体的健康。

**萝卜中有抗癌因子? 在人体上还没充分证实**

科学家也从萝卜中发现了一些可能的健康成分。比如,最近几年,很多媒体报道都会提到一种抗癌因子——萝卜硫素、芥子油苷等。

有研究发现,这些物质有“抗氧化”“抗癌”作用,但大多都是在细胞和动物实验中发现的,在人体上却并没有充足的证据,认为对人体有效、能抗癌实在为时过早。

总的来说,从目前的证据来看,萝卜虽然好吃,但是真的没有什么特别的保健作用,大家还是不要太迷信了,生病了还是要及时看医生。

当然,如果喜欢吃萝卜,我还是支持的。毕竟,营养健康的基本理念在于膳食多样化和均衡营养。作为一种蔬菜,萝卜也可以丰富我们的食谱,对于增加食物多样化、平衡膳食还是有好处的。

北京青年报

## 火锅里的亚硝酸盐和嘌呤怎么来的?

最近有条食品安全新闻,说是从“自热火锅”里检出了亚硝酸盐。这条新闻并没有引起食客太大的情绪反应。因为经过多年的食品安全科普教育,网友们都已经建立了“剂量决定毒性”的科学理性。

从题目当中就能知道,自热火锅中检出亚硝酸盐的数量比较有限。如果真的含量很高,就不会使用“检出”这个词了。“检出”这个词,现在通常用在“能测出来,但没超标”的情境下。这次检出的产品,最高的两款,亚硝酸盐含量分别为7.10mg/kg、7.95mg/kg。既没有超过蔬菜加工品的标准,也没有超过肉类加工品的标准。

按这个含量,要达到亚硝酸盐食物中毒的数量,就意味着至少要吃十几公斤的自热火锅食物,显而易见是不可能的。所以,想吃自热火锅,可以继续愉快地吃。

有人问:在普通火锅里会不会也有亚硝酸盐问题呢?这里重点和大家讨论一下火锅里的亚硝酸盐问题,再简单说说嘌呤和其他问题。

**这四种情况会有亚硝酸盐产生**

火锅不会凭空产生亚硝酸盐,不是原料中带进来的,就是从硝酸盐转化而来的。因为亚硝酸盐广泛存在于多种食品中,包括蔬菜和肉类加工品中。火锅中有肉类,有海鲜,有蔬菜。因为亚硝酸盐易溶于水,这些食物中的亚硝酸盐,就会随着煮制跑到火锅汤里。

1.长时间存放或反复煮制的新鲜蔬菜

新鲜蔬菜的亚硝酸盐含量非常低,通常会低于4mg/kg。但是,叶类蔬菜和根茎类蔬菜当中,都含有很多硝酸盐。它们本身没有毒性,但可以提供产生亚硝酸盐的原料。

蔬菜采收之后,毕竟还要运输、销售,被餐饮业购买之后,也不一定当天吃掉。随着存放时间的延长,生蔬菜当中的亚硝酸盐的含量会逐渐升高。

不过,如果你取出蔬菜烹煮的时候,看到蔬菜的状态良好,没有萎蔫、发黄、掉叶甚至水渍化(像是水泡过)的情

况,那么亚硝酸盐过高的风险还是微乎其微的。一旦到了掉叶乃至水渍化的状态,亚硝酸盐的含量就失控了,万万不可再吃!从这一点来说,火锅店里的蔬菜通常都做得比较好,能够保证卖相,而家里的蔬菜反而有可能萎蔫掉叶了还舍不得扔……

不过,即便叶类和根茎类蔬菜看起来新鲜,其中所含的硝酸盐,在溶入火锅汤之后,经过反复的翻滚煮制,也会有一部分转变成亚硝酸盐。大白菜和娃娃菜、各种绿叶菜、萝卜这些涮锅里的常见蔬菜,都属于硝酸盐丰富的食材。所以,煮过大量蔬菜之后,随着时间的推移,火锅汤里的硝酸盐含量是会逐渐升高的。

2.餐馆的自制发酵蔬菜

火锅里也可能放入一些酸菜、泡菜,干制的蘑菇木耳,乃至罐头蔬菜和速冻蔬菜之类的蔬菜加工产品。

按我国食品安全标准,蔬菜类加工产品的亚硝酸盐含量应低于20mg/kg。比如泡菜啊,酸菜啊,盐菜啊,酱菜啊,速冻蔬菜啊,蔬菜罐头啊,都需要遵循这个标准。

合格的蔬菜加工品,其实是相当安全的。经过焯烫、煮制等过程,原料当中的硝酸盐含量已经降下来了,再产生大量亚硝酸盐的风险极小。

蔬菜干货类要经过泡发,其中的硝酸盐和亚硝酸盐都会在泡发时大部分溶出,所以也没有产生大量亚硝酸盐的风险。

但是,餐馆在供应酸菜、泡菜等发酵蔬菜时,如果自制产品的工艺不合理,有杂菌污染,也没有达到20天以上的发酵时间,那么也非常容易引入过多的亚硝酸盐。

3.不新鲜的鱼虾和肉类加工品

肉类鱼类等新鲜食材当中也是天然含有亚硝酸盐的。不过也很低,每公斤中也也就几个毫克的水平。但是,不新鲜的鱼虾,以及各种肉类加工品当中,亚硝酸盐的含量就要高多了。

比如香肠、火腿、培根、午餐肉等,哪个都会含有亚硝酸盐,我国许可的残留量是30-70mg/kg(因具体产品而

异,有些国家甚至放宽到100mg/kg)。这可比自热火锅里测出的含量高多了。在餐馆吃涮锅的时候,要特别小心观察一下,涮的肉类是否添加亚硝酸盐腌制。

有些店家为了让肉类不容易腐败,涮熟之后呈现粉红色卖相好,以及吃起来有火腿风味,有可能添加亚硝酸钠腌制。为了让肉类变嫩,使用嫩肉粉处理肉类,而嫩肉粉产品中也有可能添加了亚硝酸钠。这些腌制时添加的亚硝酸钠,都可能从肉中溶出跑到汤里。

4.其他来源

此外,火锅底料中也自带少量亚硝酸盐,不过其含量通常都符合国家标准。火锅调料中,添加的韭菜花、葱花、香菜碎等,如果原料不新鲜,都可能引入少量的亚硝酸盐。不过,毕竟吃的总量不多,基本上不用担心中毒风险。

顺便说一句,亚硝酸盐属于有毒物质,但并不是“剧毒”物质。

**火锅汤的嘌呤受汤底和食材影响大**

汤里不会凭空产生嘌呤,是汤底中含有嘌呤,或者是食材中的嘌呤溶出来跑到了汤里。火锅汤中的嘌呤含量,可能受到几个因素的影响:

1.用了什么汤底

用海鲜汤底、肉汤汤底,那么其中的嘌呤含量就比较高。如果用白水作为汤底,那么刚开始吃的时候,汤里的嘌呤的含量会很低。

2.加入了多少鱼肉海鲜

如果只是涮青菜,是不会产生很多嘌呤的。即便涮蘑菇,也不会有很多嘌呤,因为鲜蘑菇中的嘌呤含量比肉类还要低,所谓蘑菇高嘌呤的说法,是来源于干蘑菇的数据。谁会吃那么多干蘑菇呢?水发后含量就会大大降低的。

随着涮入鱼、虾、肉类,汤里的嘌呤含量会不断上升。开始在汤里涮肉之后,肉中的嘌呤含量会下降。但随着汤越来越浓,嘌呤含量越来越高,到后来,汤里的含量甚至会超过肉里的含量。这时候,涮过的肉中,嘌呤含量完全不会下降。甚至在汤里涮的蔬菜,也因为汤里的嘌呤进入到菜里,嘌呤含量变得更高。

北京青年报

## 股份公司董事会秘书室招聘启事

股份公司董事会秘书室因工作需要,现面向集团公司内部招聘展示馆解说员1名。

**一、招聘岗位与条件**

集团公司已签订劳动合同的正式职工。

岗位	人数	条件
解说员	1	1、年龄:1987年1月1日以后出生; 2、教育:本科及以上学历,专业不限; 3、身高:女性1.63米及以上,男性1.72米及以上; 4、具备良好的政治素质、思想品德、心理素质和修养,有志于从事展示馆讲解服务工作。 5、五官端正、身体健康、形象气质佳,普通话标准,有较强的语言表达能力。 6、有相关工作经验者优先。
合计	1	

**二、录用方式**

采取笔试、面试相结合的方式,按照综合成绩择优考察、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

**三、报名方法及时间**

应聘者须持本人身份证、学历证书等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼125室)报名,报名时交1寸近期照片1张。联系电话:0562-5860020。

报名时间:2022年2月7日至2022年2月17日(工作日)。

集团公司人力资源部

2022年1月24日

## 铜冠电气有限公司招聘启事

铜冠电气有限公司因工作需要,现面向集团公司内部招聘财务人员1名。

**一、招聘岗位与条件**

岗位	人数	条件
财务人员	1	1、年龄:1982年1月1日以后出生; 2、学历:本科及以上学历; 3、职称:助理级及以上会计专业技术资格; 4、在原单位从事会计岗位2年及以上。 5、熟悉国家相关财经法规以及公司各项规章制度,ERP系统操作熟练。
合计	1	

**二、录用方式**

采取笔试、面试相结合的方式,按照综合成绩择优考察、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

**三、报名方法及时间**

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历证书、职称证书等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼125室)报名,报名时交1寸近期照片1张。联系电话:0562-5860020。

报名时间:2022年2月9日至2022年2月18日(工作日)。

集团公司人力资源部

2022年1月28日