

快速减肥的危害

减肥是一件需要长期坚持的事情,但很多求美者为了快速瘦下来,尝试很多极端的方式。那么,快速减肥的危害有哪些呢?

抵抗力减弱

重庆华美整形美容医院美容中医科副主任梁晓粉表示,由于快速减肥多为低热量摄取,且营养不均衡或营养素摄取不足等,同时加上快速减肥造成的肌肉蛋白质的分解,导致体力变差,抵

抗力减弱的情形,严重者甚至会出现精神抑郁、厌食症等。

皮肤松弛 早衰

由于减肥速度过快,会让皮肤的收缩速度赶不上脂肪及胶原蛋白消耗的速度,弹性下降,皱纹增加,皮肤松弛。减肥营养不良会造成脸上皮肤干枯、暗淡、发黄,如果减肥后反弹的循环反复几次,更会造成皮肤早生皱纹,脸部下

垂,脸颊下陷,四肢肌肉丧失。

月经失调 卵巢早衰

短时间内体重快速下降,对女性而言,会影响内分泌系统,造成女性卵巢功能下降,经量少、月经提前或推迟,甚至出现闭经情况。

代谢率下降

快速减肥会影响到身体的新陈代

谢,造成代谢率下降,同时也是容易复胖的原因。

骨质疏松

减重过快时,蛋白质和钙元素往往摄入不足,同时生酮导致钙流失增加,会导致骨质提前疏松。同时,快速减肥会造成肌肉衰减,使身体力量和协调性下降,肌肉对骨骼的保护变差,容易发生骨折。

人民网

坚果虽好 还得警惕滋生霉菌

坚果受霉菌污染有什么风险?

按照《食品安全国家标准 坚果与籽类食品》(GB 19300-2014),烘焙工艺加工的熟制坚果与籽类食品中霉菌不能超过25 CFU/g。如果检出坚果霉菌超过标准限值,可能意味着其食用价值降低,甚至不能食用。

霉菌污染的坚果是否会对人体健康造成危害,取决于霉菌是否代谢产生已知的、毒性明确的真菌毒素。如黄曲霉代谢产生黄曲霉毒素等,而黄曲霉毒素是强致癌物质之一,大量摄入时会引发急性中毒。

消费者如何防范霉菌污染危害?

首先,细心选购坚果。建议消费者选择正规场所,购买正规企业生产的产品,避免购买过期食品。尽量购买密封包装的坚果,并选择合适大小的包装,按需购买。

购买散装坚果时,要注意坚果外形



和果肉形态,挑选果实饱满、颗粒均匀、无霉斑、无虫蛀痕迹的坚果。

第二,合理储存坚果。最好现吃现买,坚果开袋后应尽快食用。如果吃不完,应密封保存并置于阴凉干燥处,避免受潮。

第三,不食用霉变坚果。食用之前,如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质,或较为明显的霉斑,请不要食用。

咀嚼时,发现有苦味、霉味或辛辣味,尽快吐出来并及时漱口。

北京青年报

导致重症新冠肺炎的潜在因素确定

防御意外破坏健康细胞。

研究人员发现,新冠病毒感染细胞会导致细胞表面一种称为CD47的蛋白质水平升高。受感染细胞表面上的病毒诱导CD47蛋白可能会保护病毒免受免疫系统的攻击,从而使大量病毒产生,导致病情加重。

根据这项研究,已知的重症肺炎的风险因素包括高龄和糖尿病,这些疾病均与较高的CD47蛋白水平有关。高CD47水平也会导致高血压,这是新冠肺炎并发症(如心脏病、中风和

肾脏疾病)的一个重要危险因素。

研究人员表示,这些发现“令人兴奋”。他们可能已经确定了与严重新冠病毒感染有关的一个重要因素。这是抗击新冠肺炎相当重要的一步。

目前,针对上述蛋白质的治疗方法已经在开发中,他们或可找到减轻大多数重症新冠肺炎患者症状的策略,在治疗方法的设计上更进一步。

据报道,干细胞生物学和再生医学研究所的一份报告将CD47描述为一种存在于人体各种细胞表面的蛋白

劝酒要担责?感情深不在于“一口闷”

“感情深,一口闷。”“你不喝就是不把我当朋友。”类似劝酒话术我们经常能听到。碰到这样的情况你会怎么办,喝还是不喝?不少人会为了证明所谓的“感情深”“够朋友”,喝下并不想喝的酒。明明不想喝但只能顺从?从法律上来说并非如此。

日前,央视网梳理了四种行为,包括“强制性劝酒”“明知对方不能喝酒仍劝其饮酒”“未将醉酒者安全护送”“酒后驾车未劝阻导致发生车祸等损害”等,作为同桌饮酒者应承担法律责任。也就是说,喝酒在酒桌上,但责任是全程的。

这并非“新闻”,近年来这样的案例并不少。2020年5月,上海一女子深夜到烧烤店撸串喝酒,几位男士上前搭讪并频频劝酒,凌晨4点该女子因酒精中毒命陨烧烤店。今年7月上海市第一中级人民法院二审判决该女子自身承

担醉酒死亡80%的主要责任,改判两名劝酒人按份分别承担12%及8%的赔偿责任,烧烤店对两名劝酒人赔偿总额承担50%的补充赔偿责任。2019年云南省安宁市人民法院审理了一起醉酒死亡的案件,饭局上没有出现劝酒现象,饮酒人自己喝多导致抢救无效死亡,安宁法院作出同桌饮酒的人均有责任的判决。案例一次次重申,无论是否有劝酒行为,一旦因“酒”导致不良后果,那与酒局有关的人都极有可能要承担法律责任。

相较于其他,强制性劝酒更令人反感,而我们生活中也不全是“看得见听得到的”劝,还有一种隐形的“劝”。一朋友曾给我讲过他自己的一件事。有一年部门聚餐,部门主任“打圈”(挨个儿喝酒),到他时,他拿起了水杯,只见部门主任脸上的笑容瞬间消失,吓得他赶紧说:“不好意思,我拿错杯子了。”喝了一口白酒

后没多久,他感觉心跳加速、呼吸困难,最后在医院度过了一晚。这一晚让他有了躺急救车、用呼吸机、坐轮椅的经历。而他也不是一点酒喝不了,那天只是因为心情不好不想喝。

相信很多人都有类似经历,只要饭桌上有领导,无论大小,大多情况下酒都是要喝的,尽管并没有人劝,但不平等的职场等级、尊卑秩序本身就是一种强硬的“劝”。不喝就会被视为不给领导面子、不懂规矩,甚至影响前途。而一旦把“不”说出口,严重的后果可能会立刻出现。

2020年8月,某银行员工因不喝酒领导敬酒被打耳光事件闹得沸沸扬扬,最终相关领导被停职接受调查处罚。很多人在同情该员工的同时,也深深佩服其勇气。回头想想,面对这样畸形的酒桌文化,有多少人敢说“不”呢?2018年中国青年报社对2005名受访者做过的一个

调查显示,92.3%的受访者有过被劝酒的经历,74.0%的受访者被劝酒时推脱不过就接受。70.7%的受访者认为喝酒应本着自愿原则,不贪杯不劝酒。

自愿、不贪杯、不劝酒,这也是大多数人希望出现的酒桌文化。这些年,随着人们观念的改变、法治的不断健全,越来越多懂人懂得“小酒怡情,大酒伤身”,喝不喝、喝多少全凭自愿,还有人将酒水局改成了茶水局……这些改变当然是大多数人期待见到的,毕竟谁都不喜欢“醉醺醺”,更不希望亲朋因酒遭遇不幸。

说到底,“同桌饮酒者需承担法律责任”的规定不是为了限制,而是为了让人们更文明、更安全饮酒。至于感情深浅、是否尊重上司,如果都需要用喝酒多少来衡量,那这样的感情、尊重本身又有多大价值与必要呢。

中国青年报

吃完药再吃柚子可能会猝死? 红柚白柚区别在哪? 这些提示要看

柚子可口,吃起来也颇有学问,坊间有关吃柚子的攻略心得有很多,哪些才是正解?如何挑选品质高、味道美的柚子?

据贵州省市场监管局官网消息,近日,贵州省市场监管局发布消费提示称,挑选柚子诀窍是“三看一掂”。好的柚子表皮光洁细腻,黄中带绿的柚子比颜色过黄的柚子要好,柚子的标准形状是“上尖下宽”,好的柚子捏上去比较硬;红柚和白柚最大的区别就是所含色素不同。

另外,在食用柚子有关的传言里,时常听见“吃完药再吃柚子可能会猝死”这一条,贵州省市场监管局表示,这样的说法虽然略显夸张,但并非毫无根据。柚子中的呋喃香豆素、柚皮素、佛手柑素等成分,会影响药物在人体内的代谢过程,从而改变药效。而药物和柚子同食是否会对人体造成危害,与吃的量有很大关系。从安全角度考虑,建议平时服用他汀类药物、抗过敏药物、镇静催眠药物、免疫抑制剂等药物时,尽量不要食用柚子。

柚子味美,营养也不少

市面上常见的有琯溪蜜柚、沙田柚、三红蜜柚、金丝柚等,样貌口感各有特色。除此之外,还有一种外表滚圆讨

喜的葡萄柚,其实是柚子与橙子天然杂交的后代,也叫西柚或胡柚,和葡萄并没有关系。

柚子肉中含有大量的甙类物质,以及胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸和丰富的钙、磷、铁等人体必需的元素。除此之外,还含有类黄酮物质,有较强的抗氧化性,能够清除机体的自由基物质和超氧化物的物质,有一定抗衰老作用。

传言很多,哪些真那些假?

谣言一:柚子分公母,公柚酸母柚甜。这种说法的依据是柚子底部有小圆圈,用手在小圆圈下按压一下,弹性好的是母柚子;如果按下压出现凹陷现象甚至向外凸出,就是公柚子。

辟谣:柚子根本不分公母。所谓分公母的“小圆圈”,其实是柚子果蒂或谢花后留下来的疤痕,与柚子好不好、甜不甜没有直接关系。

谣言二:红心柚比白心柚口感好、营养价值高。

辟谣:柚子是个大家族,品种很多,果肉呈红色或者白色,红柚和白柚最大的区别就是所含色素不同。一般情况下,

胡萝卜素等,红柚中就含有番茄红素。番茄红素具有抗氧化性,但目前还没有足够的证据证明红柚具有特别的功效。因此综合来看,红柚和白柚的营养价值并没有明显差异。

谣言三:部分红心柚打了色素,所以果肉颜色不均匀。

辟谣:柚子皮对果肉有保护作用,如果用针注射色素,等于用针孔给外寄生虫和细菌打了一个通道,柚子容易腐败变质,不利于保存和运输,这对商家来说得不偿失。如果往柚子里打色素,最多只能渗透到柚子外皮和囊衣之间,不可能渗透到包裹果实汁液的“汁胞”中。色素通过针孔也难以均匀扩散和分布,柚子的果肉肯定就有局部呈白色或红色的情况,很容易识别。所以,红心柚子打针染色的可能性几乎为零。

谣言四:柚子皮泡水喝能够乙肝、抗癌。

辟谣:柚子皮中的香精油具有镇静、抗菌消炎的作用,但并没有对抗乙肝病毒的特殊成分,也没有证据显示有抗癌奇效。

记清窍门,三招选好柚子

看:先看表皮。好的柚子表皮光洁细腻,剥开后皮比较薄。如果遇到表皮粗糙的柚子,不建议选购。同时,黄中

带绿的柚子比颜色过黄的柚子要好,因为后者往往会过于成熟导致水分流失,影响口感。

再看果形。柚子的标准形状是“上尖下宽”。“上尖”看的是柚子的颈部,颈部不宜太长,太长往往意味着皮厚囊肉少;“下宽”是要求柚子“矮、胖、圆”,底部饱满。

最后看大小。一般而言,大一些的柚子成熟度高,而且果肉也多一些。

捏:好的柚子捏上去比较硬,感觉结实,代表囊肉坚实、汁水多。如果捏上去没有弹性、软绵绵的,意味着可能放置了一段时间,水分流失比较严重。

掂:如果两个柚子个头大小差不多,就掂掂看哪个分量重,重的水分足。

科学保存,柚子量重不流失

买回家的柚子,很多人会放在冰箱里保鲜,但这样的做法往往适得其反,因为冰箱潮湿的环境更容易使柚子腐烂。正确的做法是把它放在通风干燥、避免阳光直射的地方,且不要互相挤压。柚子个头往往比较大,如果皮已经剥开,最好装在保鲜袋中密封后放入冰箱,可以有效的锁住水分,也可以把柚子放回皮中盖好,就算不放进冰箱也可以保存3天左右。

人民网

研究发现红橙色更易招蚊子

英国《自然·通讯》杂志日前刊载的一项研究显示,蚊子偏爱红色、橙色、黑色等特定颜色,却易忽略绿色、蓝色、紫色等颜色。研究人员认为,这有助解释蚊子是如何找到叮咬对象的。

只有雌性蚊子会吸血。美国华盛顿大学等机构的研究人员追踪了雌性埃及伊蚊在不同类型的视觉和气味提示下的行为。研究人员向有蚊子的实验箱内喷入特定的气味,并向蚊子呈现彩色圆点或人手。

结果显示,在没有任何气味刺激的情况下,蚊子基本忽略了彩色圆点,不论其颜色如何。将二氧化碳喷入箱内后,蚊子会继续忽略绿色、蓝色或紫色圆点,但会飞向红色、橙色或黑色圆点。与人类不同,蚊子可以闻到二氧化碳的气味。

当研究人员仅伸手在蚊子面前时,蚊子只有在箱内喷洒了二氧化碳后,才会向人手飞去。但如果研究人员戴上绿色手套,那么蚊子即使闻到二氧化碳,也不会飞向戴绿色手套的人手。

研究人员认为,蚊子利用气味来帮助它们辨别附近的物体。当它们闻到特定气味时,比如人类呼出的二氧化碳,这种气味会刺激蚊子眼睛扫描特定颜色,并朝其靠近。

这项研究揭示了蚊子的嗅觉如何影响蚊子对视觉线索的反应。了解哪些颜色能吸引饥饿的蚊子,哪些颜色不能,有助人们设计出更好的驱蚊剂、诱捕器等防蚊工具。人们避免穿上吸引蚊子的颜色的衣服,可能是防止蚊子叮咬的另一种方法。

新华网

意大利一研究团队发表论文:肥胖的新冠肺炎患者更可能出现严重并发症

当地时间2月6日,意大利媒体报道了近日在《国际肥胖杂志》发表的一篇主要由意大利团队完成的论文,此项研究揭示了肥胖新冠肺炎患者更可能出现严重并发症的病理。

论文指出,病人感染新冠病毒后,脂肪细胞遭到破坏,导致脂肪栓通过血液进入其他身体器官,在肺部形成膜结构,进而造成严重呼吸功能障碍。

米兰国立大学教授恩佐·尼索利补

充说,感染新冠病毒的肥胖患者,尤其是内脏肥胖者更容易出现因脂肪细胞死亡而引起的脂肪炎症。

米兰国立大学指出,意大利和法国研究人员通过对19例新冠肺炎死亡病例以及23名因其他疾病死亡的患者进行尸检研究,得出的上述结论。

《国际肥胖杂志》创办于1977年,是自然出版集团旗下的一医学期刊。

央视新闻客户端

为什么干黄花菜比鲜的更安全?

黄花菜味道香美,营养丰富,受到广大消费者的喜爱。食用以干黄花菜为主,常见的有凉拌黄花菜、黄花菜炒肉、黄花菜炖肉汤等做法。为帮助广大消费者科学认识和安全食用黄花菜,特作出如下消费提示。

食用鲜黄花菜有风险,含有秋水仙素易导致中毒

黄花菜属于百合科多年生草本植物,又名金针菜、忘忧草、萱草。在湖南、河南、陕西、甘肃等多个省份均有种植。盛产花期在6-8月份,有鲜黄花菜和干黄花菜两种。鲜黄花菜中含有秋水仙素,食用过量会使人出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状,因此不建议消费者食用鲜黄花菜。干黄花菜一般是在花期分批采摘的大花蕾或刚开的鲜花,经脱水干制获得。由于干黄花菜经过了蒸汽钝酶、日晒或热风干燥,又在烹饪前经过水浸泡变软,其中的秋水仙素含量已经很少,所以干黄花菜可以安全食用。

三个方法挑到优质黄花菜 消费者在选购干黄花菜时,可从以

下三方面判断其品质。

1.外观上。优质干黄花菜色泽呈浅褐色或淡黄色,条长且粗壮,粗细均匀,无杂质。如果色泽深黄、略带微红或色泽带黑,条身长短不一,粗细不均,而且混有杂物,说明质量较差。

2.手感上。用手攥一把干黄花菜,手感柔软有弹性,松手后随即松散,说明其含水量适度。如果松手后久不散开,说明其含水量较大。如果质地坚硬易折断,表明品质较差。

3.气味上。干黄花菜可以闻到其清香气味。如有霉味、硫磺味或烟味,建议不要购买。

干黄花菜尽量现做现吃预防霉变

消费者在食用和储存干黄花菜时,应注意以下几点:

一是干黄花菜尽量现做现吃,不留剩菜。干黄花菜烹饪前应清洗,清洗泡发过程中要换几遍水,择洗干净并去除异味。

二是储存时应避免潮湿或受热,保存在阴凉干燥处。如果干黄花菜发生霉变,不要再食用。

北京青年报

青壮年好发肾结石,如何饮食?

积较大地方形成的结石,结石可以长到7-8厘米而没有感觉。但是,在某些重要的“咽喉要道”,很小的结石就会引起明显的症状。”吴忠说,结石较小可以通过多饮水来增加尿量,结合多运动促使排出。多饮水还可稀释尿液防止结石的形成。当然,如何喝水也有一定的讲究,建议每天喝2000-3000毫升,且分多次喝,不是一会儿“集中畅饮”,一会儿又“滴水不沾”。

较大结石的患者就不能盲目多喝水了,因为增加的尿量会加重泌尿系统的梗阻,加剧肾积水和肾功能损害。吴忠说,这种情况下,建议患者及早进行体外震波碎石或者微创手术治疗。华山医院泌尿外科也是复旦大学上海医学院泌尿外科结石诊疗研究中心的所在地,根据患者结石的大小、数量、硬度、部位等具体情况进行不同的微创技术,95%以上的泌尿系结石患者都可以免除开放性手术的痛苦。

改善习惯预防结石

夏季出汗多,喝水少,泌尿系结石高发;其实,春节期间也是高发期,这与天气和饮食习惯相关。吴忠说,我国泌尿系结石以含钙结石为主,尤其是草酸钙结石最为高发,预防应从改变生活习惯和调整饮食结构开始。总的来说,饮食方面要维持营养的综合平衡,避免单一营养成分的过度摄入。也别忘记多喝水,大量饮水可稀释尿液,降低钙离子和草酸盐的浓度,防止尿液结晶形成,延缓结石增长速度。生活上则要作息规律,科学运动,肥胖者应当减肥。

应该如何饮食呢?草酸钙结石的病人,要少吃菠菜,少喝浓茶,因浓茶中含有不少促进结石形成的鞣酸,可碱、咖啡因等,还应避免摄入过量的动物蛋白。尿酸盐结石与长期进食高嘌呤食物有关,因此要少吃动物内脏、带壳海鲜、火锅、豆制品等,少喝浓汤、啤酒。

吴忠说,早期大部分泌尿系结石症状并不明显,因此要定期全面检查,早诊早治。结石就跟珍珠似的,一层一层越积越厚,越来越坚硬,久拖不治,最终需要开刀解决,还可能因为结石长期梗阻,感染导致肾脏失去功能而不得切除肾脏。

新民晚报