

时令水果批量上市 当心糖分超标

目前,市场上荔枝、西瓜、芒果、榴莲等各类时令水果批量上市,其中不少水果含糖量高,食用方式不当容易造成糖分摄入超标,给身体健康带来负担。

高糖水果一般是指每100克可食用部分中,含糖量≥15%的新鲜水果,这类水果果糖、葡萄糖、蔗糖含量较高,入口甜味浓郁,是夏季水果市场中最受喜爱的品类。

北京大学人民医院临床营养科主任 柳鹏:只靠味觉去判断甜不甜,并不是判断水果糖负担的唯一标准。

专家表示,判断水果是否为高糖,不能单纯依靠口感,部分水果甜味清淡甚至口味偏酸,并不代表含糖量少,可能远超普通水果,极易被忽视。

柳鹏:容易被酸味掩盖甜味的水果或者水果的制品,比如说像山楂、百香果,还有某些李子,酸甜口的果脯,酸味来自有机酸,但并不代表糖少,尤其是像山楂片、果丹皮、蜜饯、话梅、果脯、芒果干等等这一类能量密度高的热带水果,比如像榴莲和菠萝蜜,榴莲不能只看它甜不甜,它的脂肪和碳水都不太低,热量密度明显要高于大多数的水果。

过量食用高糖水果可能引发健康问题

长期或一次性过量食用高甜水果,会给身体多个器官和系统带来损伤,引发多种健康问题。

大量水果的摄入首先会导致血糖波动剧烈,大量糖分快速进入血液,对于血糖调节能力较弱的人群,会加重胰岛素

代谢负担,还会对身体的其他系统造成伤害。

柳鹏:能量超标和体重的增加。很多人会低估水果的热量,甘油三酯、脂肪肝、尿酸问题可能被放大。大量的水分、糖,尤其是果糖,包括膳食纤维有机酸,低温的刺激一起进入胃肠道,胃肠敏感的人群很容易出现问题。牙齿的问题,口腔长期处于一个糖和酸的环境中,也会增加龋齿的风险。

食用高糖水果 控量是关键

针对高糖水果的食用,不同人群需区分对待,对于本身就患有糖尿病、高血脂、痛风等基础疾病的人群,食用高糖水果更要谨慎,应当在医生或临床营养师的指导下,根据自身指标情况调整摄入量,避免加重病情,还有一些特殊人群也要格外注意。

柳鹏:儿童,尤其是低龄的儿童,自我控制的能力相对要差,很容易连续去吃,既有过量的风险,还有嗜食的风险。胃肠功能弱、肠易激综合征这类人群,少量常温分次,比冰镇大量空腹要更合适一些。慢性肾病这类特殊人群,需要限钾的人,香蕉、哈密瓜、榴莲、猕猴桃、橙子这几类水果,我们要看肾功能的阶段以及血钾的情况。

对于健康人群来说,无需完全拒绝高糖水果,日常食用高糖水果不用完全忌口,关键在于控制好摄入量,可按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议,水果每天200~350克,分1~2次食用。

据央视新闻客户端

屋顶装光伏,真有辐射吗?



如今不少农村家庭,都会在屋顶安装太阳能光伏发电板。不过很多人心里都有个疑问:屋顶安装光伏板,会不会产生辐射?

华北电力大学新能源学院讲师、硕士生导师黄浩介绍,从科学角度来说,辐射就是能量以波或粒子的形式在空间中传播。我们天天见到的太阳光、家里的灯光,其实都是辐射的一种。

黄浩解释,太阳能电池的作用,就是把“光”变成“电”,只是纯粹的物理能量转换——光子撞进电池里,电子被激发出

来形成电流。这个过程中只会产生极其微弱的电磁辐射,和我们家里的Wi-Fi、手机信号、微波炉产生的辐射是同一类。而且强度还更低,不到国家电磁环境控制限值的千分之一,可以忽略不计。

“大家害怕的其实是电离辐射。”黄浩举例说,像核辐射射线等,具有较强穿透力,可能危害人体健康,但它和光伏发电完全没有关系。所以,大家别再被谣言带偏了,屋顶安装光伏,既环保节能又安全无危害。

据《科普时报》

科技助力改善残疾人生活



5月15日,技术人员为残疾人介绍外骨骼设备。

当天,一场科技助残体验活动在北京汇爱大厦举行。活动集中展示了“畅行、畅听、畅视、畅心、畅想”五大领域的60余项科技助残成果,包括智能导盲犬、外骨骼机器人、AI字幕眼镜、智能仿生手、AR康复系统、脑机接口等前沿科技产品,传递科技赋能残疾人群体的美好愿景。

新华社记者 李欣 摄

菜市场的猪尾巴为啥越来越短?

你有没有发现,越来越短了?小时候外婆炖的那根弯弯绕绕、能啃半天的长尾巴,如今竟悄悄“缩水”了。这到底是猪的品种变了,还是饲养方式不同?

其实,这背后是现代养猪业的常见操作——断尾。我们华夏人祖先养了5000年猪,从没给猪剪过尾巴,一直遵循“小猪捉尾,大猪捉腿”的传统。但随着西方国家集约化养猪模式兴起,国内也采用高密度圈养。在这种环境下,仔猪容易因应激出现咬尾行为——一旦有猪尾巴被咬破出血,猪群会因嗜血本性群起攻击,严重时可致其死亡。

为了避免这种情况,也减少长长的尾巴沾污水、粪便滋生细菌蚊虫,现代养猪场普遍采用断尾操作。常见做法是:小猪出生3天内(有些是当天),用专业剪尾钳剪掉三分之一到二分之一,等小猪长大,残余的

尾巴根就成了如今菜市场里看到的样子。

减掉猪尾巴,还有个目的是让猪安心长肉。有人认为猪每天摇摆尾巴会消耗能量,但这部分消耗仅占猪总活动消耗的9.2%。断尾猪更容易长膘,主要原因是少了尾巴这个“导火索”——打斗减少,应激水平降低,猪吃得香、睡得稳,自然长得更快。

民间流传“吃猪尾巴能治孩子流口水”,并无科学依据。首先,太小的孩子嚼不动、消化不了;其次,稍大的孩子吃了也起不到治疗作用。有一种可能是,孩子啃食猪尾巴时,因为食物有嚼劲,会增加吞咽动作,从而间接锻炼吞咽功能,或许有助于减少流口水,但仅为辅助作用,并非直接治疗。如果孩子流口水不是因为添加辅食、乳牙萌出等生理原因,建议家长带孩子就医检查。

据中国科技网

海鱼海虾含碘量不高 海边居民也要吃加碘盐

5月15日是世界碘缺乏病宣传日。碘是人体合成甲状腺激素的“黄金原料”,甲状腺是人体重要的内分泌器官,对人体生长发育、神经系统发育、新陈代谢具有重要作用。

生活在海边的居民经常吃富含碘的海产品,是否就不用再吃加碘盐?吃碘多了是否会得甲状腺癌?

首都医科大学附属北京地坛医院内分泌科副主任医师王延雪表示,家住海边同样是要吃加碘盐,因为海鱼海虾的含碘量其实并不高,

而含碘高的海带、紫菜没人天天吃,而且根据调查发现,海边居民如果长期不吃加碘盐的话,一样会存在缺碘风险。

目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。

据中新网