

# 素食者如何保證營養均衡



素食者如何才能在日常飲食中保證得到均衡的營養呢?英國食品標準局提出了最新建議。

### 吃堅果獲取足夠的鈣

鈣是機體免疫系統正常運轉的有力保障。日常膳食中,肉類、魚類和堅果是鈣的最好來源,所以對於素食者來說,只有通過食用堅果類食品才能保證飲食中足量的鈣攝入。建議素食者每天食用一小袋 15 克左右的多種類混合堅果,而且最好是無鹽的。超市的乾果櫃檯一般都能買到那種一大袋里裝着多個小包裝的,用這類堅果當零食最合適不過了。

### 不吃肉也能補足蛋白質

保證每日充足的蛋白質攝入,對素食者來說非常重要。除肉類以外,還有很多途徑可以補足一天所需的蛋白質,如豆類(豌豆、扁豆等)、堅果、雞蛋、大豆及豆製品、小麥蛋白(穀類、麵包、米飯、玉米等)、各種乳製品等都是蛋白質很好的來源。而且,含有多種蛋白質的食物最好一起吃,這樣對補充人體必需的氨基酸很有幫助,如富含豆類的吐司麵包、含有穀物成分的牛奶、米飯和豆類沙拉、麵包和奶酪、豆沙麵包等。

### 素食同樣不缺鐵

儘管食用肉類是鐵元素最好的來源,但對於素食者來說,也可以從其他一些食品中獲取,如豆製品、綠色蔬菜、全麥麵包等。此外,還應該加強早餐中穀物的攝入。如果我們將含鐵的食物與富含維生素 C 的食品一起食用,將更有利于機體對鐵的吸收,因此,建議素食者在用餐時多吃一些水果和蔬菜,或適量飲用果蔬汁。素食者還應儘量避免以茶和咖啡等飲料佐餐飲用,因為它們會阻礙機體對鐵元素的吸收,建議最好在飯後 1 小時後再飲用茶和咖啡。

### 每日膳食 7 注意

每天至少食用五種以上的水果、蔬菜;每餐中澱粉類食品的比例要佔到 1/3,例如麵條、米飯、穀物以及豆類;食用一些含有蛋白質的食物,如乳製品、雞蛋或豆類,儘量做到飲食的多樣化;儘量採用烤制、焙烤、水煮、蒸制或微波爐的方法烹調食品,減少在油中煎炸的過程;減少糖類的攝入量;減少烹調中食鹽的添加量;每天確保飲用 1.2 升水,如果從事體力勞動則飲水量還要更多。

# 比吸煙更可怕的 6 大惡習

吸煙的危害衆所周知,可謂健康的第一殺手。其實,即使不吸煙,生活中某些不健康習慣造成的危害也不亞于吸煙,現在為大家揭曉這 6 大惡習是哪些:

### 1、一坐一整天

長時間坐辦公室或坐車會帶來多種健康疾病,即使經常鍛煉也無法抵消久坐危害。加拿大阿爾伯塔省衛生服務與癌症保健中心新研究發現,每年發生的近 16 萬例乳腺癌、結腸癌、前列腺癌和肺癌都與缺乏運動有關,但其中僅有 2/3 是吸煙惹的禍。

建議:工作中應養成定時起身走動的習慣,在家中也應該多活動身體。

### 2、用燃氣竈不開抽油煙機

美國《環境衛生展望》雜誌刊登一項新研究發現,使用燃氣竈時通風不暢會導致室內一氧化碳、二氧化氮和甲醛嚴重超標。這三種污染物在二手煙中極爲常見。

建議:不論煎炒蒸煮,只要使用燃氣竈,都應打開油煙機,可使污染降低 60%

~90%。

### 3、肉食吃太多

動物蛋白含可促進腫瘤細胞生長的生長激素 IGF-1。美國《細胞代謝》雜誌刊登南加州大學一項新研究發現,中年時大量攝入動物蛋白的人群日後癌症死亡率比同齡人高 4 倍,但對於 65 歲以上的人就不會有什麼傷害。

建議:以豆類等植物蛋白取代部分動物蛋白。中年人每天應按體重補充蛋白質,每 2 磅(0.9 千克)應補充 0.8 克。

### 4、高溫油炸食物

有多項研究表明,食用油溫度過高會產生丙烯醛和大量多環芳烴化合物。此類致癌物同樣存在于香煙中,容易導致呼吸道炎症。

建議:多使用橄欖油,做菜時避免油溫太高。

### 5、室內日光浴

美國每年因室內曬黑導致皮膚癌的有 42 萬例,而吸煙導致肺癌的僅有 22.6 萬例。多吃胡蘿蔔和西紅柿有助於保持皮膚自然靚麗。

### 6、長期缺覺

長期睡眠不足容易引發高血壓、心臟病、中風、肥胖和其他健康問題。研究發現,每晚睡眠不足 6~7 小時導致死亡率的增加比例與吸煙相當。另外,缺乏深度睡眠和晝夜節律紊亂還會加快腫瘤的生長速度。



# 如何判斷他人是否說謊?微表情其實並不管用(上)

不再關注微表情,而是關注人們說話的內容,一點一點地找到正確的施壓點,從而讓撒謊者的陣線全面崩潰。

英國蘇塞克斯大學的托馬斯·奧默羅德(Thomas Ormerod)領導的警衛人員團隊面臨一個看似不可能完成的任務。他們要前往全歐洲的各個機場,詢問遊客的過往歷史和旅遊計劃。奧默羅德事先在安檢處安插了一些人,給他們編造了假歷史和旅遊計劃,並讓他的團隊猜測在所有遊客中,哪些屬於事先安插好的這部分人。事實上,他們詢問的所有乘客中,只有千分之一是“偽裝者”。要想在這麼多人中找出誰在說謊,簡直如海底撈針般困難。

那麼,這些警衛人員做了些什麼呢?他們可以關注遊客的肢體語言或眼球移動,但這種方法並不理想。人們通過反復研究發現,即使是受過訓練的警官,要想從肢體語言和面部表情中判斷一個人是否在說謊,也

多半是碰運氣而已。在其中一項研究中,20000 名受試者中只有 50 人能夠做出正確的判斷,且準確率超過 80%。大多數人還不如通過擲硬幣的方法來進行判斷。

奧默羅德的團隊嘗試了別的方法,成功在大量遊客中找出了實現安插好的偽裝者。而他們的秘訣便是,不採用那些被人們廣泛接受的、能證明某人在說謊的線索,而是使用一些直截了當的手段,創造了全新的測謊方式。

在過去幾年之中,在測謊方面開展的研究成就寥寥。前人所做的工作大多都着重通過讀取肢體語言和面部動作——泛紅的面頰,緊張的笑容,眨個不停的眼睛等——來判斷對方是否是在說謊。最著名的例子當屬比爾·克林頓,他在否認與莫妮卡·萊溫斯基(Monica Lewinsky)之間的私情時,摸了一下自己的鼻子。而在當時,這無疑就是說謊的象徵。阿拉巴馬大學的提摩西·列文(Timothy Levine)表示,人們在撒謊時,會激發一些強烈的情感反應,比如緊張、愧疚,甚至還有因說謊產生的興奮感,而這些情感很難被掩飾起來。即使我們以為自己面無表情,我們也許也會因為一些微小的動作暴露自己,即所謂的“微表情”。

然而,心理學家開展的研究越多,這些看似可靠的線索就變得越發難以捉摸。人類的表現太過繁雜豐富。如果你和某人熟到一定程度,你可能會注意

到,每當他說真話的時候,就會稍微抽搐一下,但其他人則可能在說真話時有着截然不同的表現,因此肢體語言是沒有統一的規矩的。“沒有哪種迹象能真正判斷某個人是否在說謊,”奧默羅德說道,“我說謊時會緊張地咯咯笑,有些人則會變得更加嚴肅;有些人會進行目光接觸,有些人則會逃避眼神交流。”列文也贊同這一觀點:“很明顯,沒有任何可靠證據能真正區分真實與謊言。”即使你的潛意識告訴你哪些迹象說明對方在說謊,結果也往往是不準確的。

雖然研究結果並不理想,但我們的安全往往有賴于這些似是而非的線索。長途旅行之前,乘客也許會經歷一次篩查。奧默羅德表示,在這個過程中,警衛往往會用“是/否”的問題考察乘客的意圖,而經過訓練之後,他們要能夠觀察出“可疑的迹象”(如緊張不安的肢體語言等),這些迹象往往能泄露出一個人是否在撒謊。“使用這種方法時,我們沒有機會聽他們說的話,思考這些話是否可信,或觀察他們行爲的變化——而這些都是測謊時至關重要的部分。”現有測謊手段很容易受偏見所影響,例如,警衛人員更可能在屬於某些民族的遊客身上找到可疑的迹象。“現有方法實際上阻撓了測謊的順利進行。”奧默羅德說道。

顯然,我們急需一種新的測謊方法。但既然實驗室中得到的結果並不盡如人意,這種方法又會是什麼呢?奧默羅德的回答簡單得驚人:不再關注微表情,而是關注人們說話的內容,一點一點地找到正確的施壓點,從而讓撒謊者的陣線全面崩潰。(未完待續)



# 廁所是家中的安全“死角”

每天都跟你親密接觸的廁所,卻有可能是家中最大的安全死角。這裏的空氣流通性最差,有毒氣體和致癌物隱藏在馬桶和各種各樣的洗滌用品、化妝品中。11 月 19 日是“世界廁所日”,《生命時報》採訪專家支招,教你如何避免廁所成爲家中致癌的危險區。

馬桶反味兒,順手拿起空氣清新劑就噴;爲圖方便,消毒水、洗衣粉敞着口堆放在衛生間……你家是不是也這樣?

事實上,每天都跟你親密接觸的廁所,卻有可能是家中最大的安全死角。這裏的空氣流通性最差,有毒氣體和致癌物隱藏在馬桶和各種各樣的洗滌用品、化妝品中。

11 月 19 日是“世界廁所日”,《生命時報》採訪專家支招,教你如何避免廁所成爲家中致癌的“死角”。

### “臭一點”反而更健康

香港消費者委員會早在 2002 年就提醒大家,空氣清新劑中的揮發性有機化合物(VOCs)可能致癌。而且,製造芳香劑至少需要 5000 種化學成分,其中只有不到 20% 做過毒性試驗。

鄭州大學化學系分析測試中心主任張書勝指出,各種空氣清新劑基本上都是由乙醚、香精構成的,“只是通過散發香氣掩蓋異味,給人一種空氣被淨化的錯覺。”

《大河報》也曾曝光,空氣清新劑和劣質香水中可能含“人造麝香”,這是一種已被證實的有毒和致癌物質,會造成肝腎負擔加重、畸胎及腫瘤。

### 防癌妙招

天津藥物研究院副研究員李紅珠指出,將一些小的香皂或肥皂頭放在瓶子里,再倒進沸水使其溶解。皂水中的游離鹼可吸收臭味中的硫化氫,起到中和作用,從根本上消除臭味。

此外,將檸檬片、菠蘿皮和柚子皮放在馬桶水箱上,在衛生間的稍低處放置一盒打開的清涼油,也可起到天然除臭作用。

### 用紙擦不如用溫水洗

英國一篇報道甚至指出,有專家呼籲英國應該在 2015 年以前淘汰衛生紙,讓大家返璞歸真到大便後用水沖洗的時代。

報道稱,英國人廣泛使用粉紅或淡綠的彩色衛生紙,以及一種有着天鵝絨一樣質感的厚衛生紙,其中的染料和衛生紙內填充的絮狀物是造成肛門癌的重要原因。

中國人雖然很少使用這樣的衛生紙,但很多人圖便宜在農貿市場或小超市里購買的衛生紙也讓人難以放心。全國有 10% 左右的衛生紙都不合格,存在熒光漂白劑過多等問題。

### 防癌妙招

最好的衛生紙是棉漿的,其次爲木漿、竹漿、草漿等,購買時還要看包裝上寫的是不是 100% 原木漿,如果只有 50% 或 30%,就可能添加了其他物質。

象牙白色的衛生紙最好。將衛生紙放在驗鈔機下,發出藍色熒光,也說明熒光劑過量。當然,最好的方法還是排便後用溫水洗一下,減少衛生紙用量。

### 洗發水用量要減半

沐浴露、洗發水等很多洗滌用品中都能發現二惡烷的身影,它主要來自其中一種全球使用最廣、叫 AES 的表面活性劑。

洗滌用品里增溶、乳化、洗滌、發泡、保潔、潤滑、殺菌、去污、抗靜電等作用,靠的都是它。

北京市疾病預防控制中心測量發現,國產洗發水中二惡烷的檢出率和含量均高於進口洗發水,這可能與國內生產工藝落後有一定關係。

### 防癌妙招

### 雖然二惡烷對動物存在明確的致癌性,對人類只有可能的致癌性,但美國著名癌症學家曼高斯醫生還是提示,一款洗發水里平均含有 25 種化學物質,購買時一定要選化學成分最少的。

首都兒科研究所皮膚科主任劉曉燕提醒,沐浴露也不要選太香的、顏色太鮮艷的,對孩子來說尤其如此。

### 消毒水、洗衣粉不能敞着口

曼高斯醫生指出,消毒水的主要成分是氯、酚、醛等物質,它們不太穩定,放久了會發生分解反應。衛生間高溫、高濕的環境更容易促使它們蒸發,瀰漫在空氣中。

長期吸入會刺激呼吸道,損傷呼吸道黏膜,甚至誘發細胞變異而導致白血病、肺癌等。洗衣粉、洗衣液、潔廁劑則含熒光劑、氯、四氯乙烯等,容易引起皮膚過敏。

### 防癌妙招

不要過多使用消毒液。各種清潔劑、洗滌劑在使用完後,一定要擰緊瓶口,密封起來。

有窗戶的衛生間,最好經常開窗通風;沒有窗戶,就常開排風扇增加空氣流通。

### 最好裝個小夜燈

晚上上廁所時,迷迷糊糊地打開燈開關,突然的光亮讓人眼前一花,殊不知,這樣簡單的動作就打開了細胞癌變的“開關”。

英國和以色列的研究人員發現,突然的光亮會打亂了人體生物鐘,讓腦部負責細胞分裂的組織受到傷害,引發潛在癌細胞過度反

應。雖然該研究目前只由英國萊切斯特大學遺傳學教授查拉拉姆波斯·基利亞科在老鼠身上實驗過,但要提醒大家,人體細胞可能比你想象的更爲敏感,有些小事中隱藏着疾病的隱患。

### 防癌妙招

夜間上廁所,千萬別急着開大燈。最好在廁所里裝個小夜燈,整夜開着也不會影響家人休息。微弱的光亮既不會讓你起夜時受到刺激,還能避免看不清路而跌倒。

### 坐馬桶一定要“短平快”

坐式馬桶替代了蹲坑,方便了很多上廁所時看書、看報甚至抽煙的人,不過,中國醫學院腫瘤醫院防癌科教授袁鳳蘭提醒,坐馬桶時,身體和有毒物質之間形成了一個封閉空間,時間長了,這些毒氣會進入人體內,嚴重的還會引發痔瘡、肛門炎、慢性陰道炎,甚至宮頸癌等婦科腫瘤。尤其是坐在馬桶上抽煙的人,更是受到雙重危害。

### 防癌妙招

袁鳳蘭建議,排便一定要“短平快”,儘量減少和有毒物質的接觸時間。從健康角度來講,蹲坑比馬桶更好一些。

