

據英國湯森路透基金會 5 月 21 日報道,午餐時間的台北西門町是對意志力和忍耐力的考驗,遊客和當地人擠在餐館里和街邊小攤上,在蒸餃和煎餃、寬面和細面、銅鑼燒、燒烤和甜點之間做出選擇。

報道稱,在這個美食家聚集的地方,有一樣東西在菜單和餐盤里很少看到:米飯。

據聯合國糧食及農業組織說,大米曾是台灣地區日常飲食中的主食,不過最近 50 年來,大米的人均消耗量下降了 2/3 以上,原因是“智能作物”和“超級食物”的大舉流入。

報道稱,這是亞洲在這方面出現的最大跌幅,也是在城鎮化、收入上昇、氣候變化以及對健康和糧食供應的擔憂促使人們尋找像小米和更多蛋白質這類未來可替代米飯的其他食物選項之際,亞洲各地正在形成的一種趨勢。

去台北上大學的 24 歲的林開波 (音) 說:“我年輕時吃了很多米飯,但是現在,我吃的蔬菜、魚和肉比過去多了。這樣的飲食更健康。人們在食物上花的錢比過去多了,他們想吃得健康,而米飯被認為不是健康的選擇。”

報道稱,全球大約 90%的大米產量和消耗量源自亞洲,這里的人口佔世界總人口的 60%。不過,從日本、韓國、香港和台灣地區的趨勢可以看出,隨着飲食發生變化,大米的消耗量將會出現大幅下降。

自 1961 年以來,香港的大米人均消耗量

亞洲人不愛吃大米了

減少了約 60%,日本則減少近一半。根據聯合國糧農組織的數據,韓國自 1978 年以來,大米消耗量減少了 41%。

與此同時,魚、肉、乳製品、水果和蔬菜的消耗量大幅上昇。

聯合國糧農組織駐曼谷的資深經濟學家戴維·道說,大米仍將是亞洲地區最重要的一種作物,在飲食中扮演關鍵角色,也是亞洲文化的象徵,不過未來隨着新的食物不斷涌現,大米將不再佔據主導地位。

他說:“這是亞洲未來的趨勢,營養充足的人會有更好的表現。只靠米飯來填飽肚子是不能做到這一點的。還需要更多的魚、肉、水果和



量並養活日益增加的人口,引入了更高產的種子和更優質的化肥。

國際半乾旱熱帶作物研究所駐海得拉巴的首席科學家 S·K·古普塔說,在印度,營養不良問題是政府推廣小米的一個原因,因為它含有的蛋白質、纖維素和微量元素比大米和小麥更為豐富。

此外,小米生長時需要的水較少,而且可以

蔬菜。”

大米最早于一萬多年前在中國的長江流域開始栽培。在亞洲,大米最初主要供富人消費,直到 20 世紀 60 年代“綠色革命”之後才變得普及,當時亞洲各地的政府爲了提高水稻產

吃花生能收獲四大好處！



花生還有大量的脂肪酸,能促進蛋白質的合成,保障身體的所需,提高人體記憶力。而且花生也還有比較多卵磷脂和腦磷脂,有助于調節神經系統的興奮性,延緩大腦衰退。

4、預防心腦血管疾病

花生中含有豐富的酶類物質,比如白藜蘆醇,具有很強的生物活性,達到降低血小板凝集,預防腦梗死的效果,有助于減輕心血管的壓力。

哪些人不能吃花生？

1、攝入過多不利減肥

花生的卡路里比較高,吃一碟花生仁相當于吃了三碗飯,人體體重往往特別容易增加。

2、膽囊切除者不可吃花生

膽汁能夠吸收人體的脂肪,降低膽固醇和體重。如果膽囊切除後,人體的膽汁分泌受到影響。這個時候如果吃花生,體內大量的高蛋白和高脂肪的營養成分在腸胃中積累,不利于膽囊切除者的恢復,也會對膽造成刺激,影響脂肪的消化。

3、花生具有高熱量,高脂蛋白血症患者需謹慎

高脂蛋白血症患者如果吃過多花生,不利于疾病的治療。在治療高脂蛋白血症的時候,患者應該重視營養的調節,儘量避免高熱量和飽和脂肪酸的食物。

花生是一種營養價值非常高的食物,可以幫助我們降低膽固醇,增加記憶力,而且還能延緩大腦的衰退。但是在吃花生的時候也有一些飲食禁忌。

花生的作用有哪些？

1、降低膽固醇

花生有豐富亞油酸,植物固醇等等,有助于降低膽固醇,促進新陳代謝,調節血液系統的循環,預防動脈粥樣硬化。

2、潤膚抗衰老

花生有大量潤膚抗衰老的營養成分,比如維生素、氨基酸等等,這些營養成分都有助于爲皮膚提供充足的能量,抵抗外界細菌和刺激環境的干擾,讓皮膚更加光滑,富有彈性。

3、提高記憶力

"陰道播種"("Vaginal seeding")的說法這幾年越來越流行。所謂“陰道播種”是指爲那些剖腹產出生的新生兒抹上他們母親陰道中的分泌物,以提陞他們的免疫力,讓他們更健康。

雖然目前這種做法還沒有形成主流醫學,但是它正在變得越來越受歡迎。

這一做法的邏輯是剖腹產出生的嬰兒不像陰道自然分娩的嬰兒,在生產的過程中自然沾上來自母親陰道的黏液,因此缺少了母親陰道中的有益細菌。

其做法爲用棉簽沾上母親陰道中的液體,之後抹到新生兒的皮膚和嘴上。希望借此來提陞新生兒的免疫力,以及未來長期的健康狀況,並減少免疫系統的問題和疾病。因爲嬰兒剛出生的頭幾天特別關鍵。

一種理論是,當嬰兒在母親子宮內時是處于一種無菌的狀態下,出生後的頭幾分鐘是嬰兒與細菌接觸的無形紐帶,並建立人體與外部細菌的關係,這一刻至關重要。因爲它關係到孩子一生的健康。

伯明翰大學的布羅克赫斯特(Peter Brock-lehurst)教授說,這也是嬰兒自身的免疫系統首次對外部世界的細菌做出反應,這對孩子一生的免疫系統非常重要。

明顯不同

據悉,從陰道出生的新生兒與剖腹產出生的嬰兒,他們身上的微生物組有明顯不同,這一情況一直持續到孩子出生的一年以後。

從陰道出生的孩子首先接觸到的微生物是來自母親陰道以及腸道的微生物。相比而言,剖腹產出生的新生兒如果幸運的話接觸到的是他們母親皮膚上的微生物。

Brocklehurst 教授正在做有關方面的實驗,看這兩組不同的微生物群是否能解釋剖腹產新生兒在一生中,爲什么患哮喘和過敏的幾率

更高。

由此可以看出,嬰兒在剛出生後免疫系統最初與外界微生物的接觸有多么重要。

很明顯,我們的免疫系統攻擊那些危險的細菌,然而,從整體上來看人體免疫細胞與微生物的關係遠非只是攻擊與被攻擊的關係,它們之間的關係更加深遠和多樣。

倫敦大學學院醫學微生物學教授如克說,"微生物組是免疫系統的老師。免疫系統是一個

越來越受歡迎的“陰道播種”是個啥？

學習系統,就像大腦一樣。免疫系統要不斷地適應,它需要新的數據,就像大腦需要數據一樣。”

而“數據”則來自微生物組及它們所產生的化學物質。它們可以引起免疫系統的反應,這種關係持續一生。

如克說,免疫系統最初的啓動就在嬰兒出生後的最初幾周或是幾個月。如克表示,科研人員對此已經認知。因爲如果你在嬰兒出生後的頭幾個月使用抗生素的話,就會干擾那些微生物。

那么,在成年時那些人就更可能出現免疫方面的問題,而且還更容易長胖。這也是爲什么有些父母對“陰道播種”感興趣的原因。

寵物影響

嬰兒還受家庭環境的影響,這些因素都將決定着孩子長期的健康狀況。研究顯示,家里養狗的孩子患哮喘的幾率較



低。因爲狗比較臟。它們可以把各種細菌帶回家,而當孩子接觸到這些微生物時就會刺激他們的免疫系統。

加拿大阿爾伯塔大學兒科流行病學家考澤爾斯基(Anita Kozyrskyj)教授分析了加拿大 3500 個嬰兒家庭的數據發現,相比而言那些家中有寵物的 3 個月大的嬰兒,他們身上的微生物組更廣泛和多樣化。

其中,有兩種細菌特別普遍,一種是 Os-

cillospira, 這種細菌與苗條有關。另外一種細菌 Ruminococcus(瘤胃球菌屬)讓人得過敏性疾病的幾率減少。

母乳還是配方奶粉

此外,影響嬰兒微生物組的還有母乳還是配方奶粉喂養?,是否用抗生素以及孩子的出生方法等?

當然,有關微生物和人體長期健康之間關聯的研究現在還很有限,無法得出確定的結論。

“嬰兒生物群落”(The Baby Biome)研究項目計劃收集 80000 個嬰兒大便的標本,以便進一步瞭解有關知識。

當然,如果新生兒有生命危險,必須使用抗生素,即使可能會對該嬰兒長遠健康有影響,醫生和父母肯定也會選擇抗生素。來自母親腸道的細菌爲母乳提供營養。科

上廁所滑手機 七個器官慢慢受損

長在鹽鹼地並忍受更熱的氣候,隨着南亞地區溫度和海平面的上昇,這些因素變得至關重要。古普塔說:“從歷史上看,很多人吃的是小米和玉米,但是在他們移居城市以後,他們轉而開始食用大米和小麥。”

他對湯森路透基金會說:“如果小米可以更方便地獲取,會促使消費者重新開始食用這種作物,而如果小米的價格更高,農民會種植更多小米。這樣的局面已經在出現。”

聯合國糧農組織的道說,亞洲富裕地區不再把大米作爲主要食物的趨勢符合貝內特定律,該定律認為,隨着收入的增加,人們消耗的像米飯這種含大量澱粉的主食會大幅減少。

據糧農組織估計,在亞洲國家的人均收入達到 2364 美元(約合人民幣 15089 元)時,大米在飲食中的重要性就會降低。

報道說,中國大陸和一些東南亞國家已經明顯出現了這樣的變化,這里的人們吃的肉和魚增多了,飲食中的蛋白質更爲豐富。在菲律賓這個世界上最大的稻米進口國之一,政府考慮用玉米、香蕉、紅薯、木薯、芋頭和一種被稱爲“喬布的眼淚”或中國薏米的穀物作爲大米的替代物。

另一方麵,食品公司和廚師正在針對顧客對更健康飲食的需求作出回應,將穀物添加到麵包、通心粉,甚至手工釀造的啤酒中。

6.膝關節:退化性病變

人在下蹲時,膝蓋負重量是自身體重的 3—6 倍,深蹲垂直向下,膝關節超過腳尖,增大膝關節角,使後交叉韌帶和髓骨受力增加。

人在久蹲後,內外側韌帶受力最大,加大關節和韌帶的負擔,對於關節已有退化性病變有害,建議上廁所別久蹲,而且最好選擇坐式馬桶。

7.下肢:靜脈血栓

下肢靜脈血液回流需要肌肉收縮輔助,當蹲廁超過 15 分鐘以上,肌肉長時間不動,收縮會變慢,導致靜脈血液流速減緩,讓腿部發麻腫脹;若經常保持這種習慣,還會形成下肢靜脈血栓。

綜所上述,專家建議上廁所最好不要帶手機,應專心排便,而且無論蹲式還是坐式,如廁時間都不宜超過 5 分鐘,有便秘的人不宜超過 10 分鐘,如果有痔瘡的人更應縮短排便時間,建議別超過 3 分鐘。



學家希望從這項研究瞭解到人體最先和哪些微生物綁在一起?這對許多年以後的人體健康有什么影響?

還有,即使與錯誤的細菌爲伍,是否還有修復的機會?

英國劍橋維康桑格研究所 (the Wellcome Sanger Institute)的勞利博士說,他目前最喜歡的微生物是 Bifidobacterium(雙歧桿菌)。它是最早在人體中繁殖的微生物細菌。它們依賴于母乳中的糖。

爲時過早

勞利說,這一生物進化相當複雜,微生物由母親傳給嬰兒。母親爲細菌提供

營養,讓它們在嬰兒身上建立早期的微生物組。

勞利的研究還試圖找到在新生兒身上繁殖的每一種微生物,看它們對人後期生命的影響。研究結果將有可能改變剖腹產以及那些可以避免不用的抗生素政策。

還或許,"我們可能培養母親體內的微生物,然後有目的的讓它們在新生兒身上繁殖。讓這些微生物成熟和發展。"

換句話說,是一種科學控制的“陰道播種”。

伯明翰大學布羅克赫斯特教授說,現在有些父母認為這種假設足以能讓他們相信,他們可以自己動手把“陰道播種”傳給他們的孩子。但布羅克赫斯特教授說,"這樣做可能有真正的風險"。

一種擔憂是細菌可以通過這樣的手段來傳播,而據信接近四分之一的女性陰道里都有 B 組鏈球菌,如果嬰兒接觸到這種細菌可能會致命。

因此,布羅克赫斯特教授說,"直到我們徹底弄清楚這種機制是否可行,現在就開始用人工手段讓嬰兒暴露在“陰道播種”的細菌下還爲時過早。