

紅糖能夠補血嗎？

民間傳說紅糖能夠補血,所以有些婦女,特別是產婦,都習慣喝紅糖水,認為這樣就能夠避免貧血。網上有文章說,現在市場上賣的紅糖都不是真正的紅糖,是用赤砂糖冒充的,赤砂糖是用白砂糖加了糖渣做的,就是紅色的白砂糖而已,沒有紅糖的營養價值。然後有記者去採訪一個網上著名營養師,說紅糖的功效雖然沒有那麼神奇,但是紅糖的營養價值的確要比白糖更高。是不是真的這樣呢?

在回答這個問題之前,我們先來瞭解一下紅糖是怎麼來的。把甘蔗榨汁,然後熬煮,水分蒸發了,甘蔗汁被濃縮,成了糖漿。糖漿結晶出來糖晶體,剩下的棕黑色的液體,叫做糖蜜。用傳統的土辦法是沒法把糖晶體和糖蜜完全分離開的,得到的糖晶體都會摻雜着糖蜜,顏色是紅色的,這就是紅糖。如果把糖晶體進一步分離、提純、漂白脫色,就成了白砂糖。所以紅糖和白砂糖的區別,就是不含糖蜜。現在工業化生產的紅糖,都是把糖蜜再按一定比例加到白砂糖里,一般是加10%左右的糖蜜,這樣得到的紅糖也叫赤砂糖。因此以赤砂糖和土法做的紅糖在成分上是沒什麼區別的,都是白砂糖加糖蜜,如果有區別的話,那就是土法做的紅糖沒有經過很好的分離,可能含有土壤、昆蟲屍體之類雜質,不那麼乾淨。

白砂糖99.8%都是蔗糖,其他的物質都可忽略。紅糖中蔗糖的含量多少要看它有多純。如果是赤砂糖,糖分也佔了97%。土法生產的紅糖含糖量更低一些,最不純的紅糖只能提純出70%的白砂糖,也就是說,里面的糖蜜大約佔了

30%。糖蜜其實大部分(70%以上)也還是糖,剩下的20%是水。但是除了糖和水,糖蜜還含有一些維生素、礦物質。某些營養師認為紅糖能夠補血,就是因為糖蜜里頭含有鐵元素。很多人,特別是女性,因為膳食中缺鐵,就會得缺鐵性貧血。既然紅糖中有鐵,不就能夠補血了嗎?

其實沒那麼簡單。紅糖能不能補鐵,還要看它里面究竟含有多少鐵。我們就拿那種最不純的紅糖來說吧,它含有30%的糖蜜。糖蜜當中的含鐵量,根據美國農業部的測定,是每100克大約含有5毫克鐵。現在假定你挖了一湯匙最純的土法紅糖泡了一碗糖水來喝,一湯匙紅糖的量大約是20克,里面含有6克糖蜜,含有0.3毫克的鐵。一個19-50歲的婦女一天需要從膳食中攝入18毫克的鐵,相當於要喝60碗這種紅糖水。如果喝的是赤砂糖泡的糖水,那要喝得更多,赤砂糖中的含鐵量100克只有0.7毫克,要喝130碗糖水。可見,不管是用什麼紅糖,想靠喝紅糖水來補血是不可行的。紅糖中的營養素都可以忽略不計,紅糖和白砂糖在營養上沒什麼區別,補不了血。民間之所以認為紅糖能夠補血,其實是一種迷信,是因為紅糖水的顏色類似於血液引起的聯想。

民間對糖還有另一種迷信,認為冰糖能夠潤肺、止咳、清痰、去火。其實冰糖是白砂糖的再結晶,這個結晶過程只是發生了物理變化,並沒有發生化學變化,冰糖的化學成分和白砂糖是一模一樣的,都是蔗糖,是不可能和白砂糖不一樣的功效的。(方舟子)



憋不住的屎尿屁

高談闊論之時,一陣屁意襲來,放還是不放?長途大巴緩慢行駛,尿意卻急不可耐,怎麼整?有時不得不憋住,但這事兒可不能常干,人體的呼吸、消化、排泄等器官就好比健康通道,如果這些通道口的排泄物積蓄到一定程度沒及時排出,長期下來,將會對身體造成種種不良影響。

有屁不放憋壞五臟

人體內氣體的排出有三種渠道:一是往上,通過打嗝;二是往上,氣體被血液吸收,經由肺的代謝呼出;三是隨着腸道的蠕動向下,通過括約肌排出,也就是放屁。

那些被憋回去的屁去哪兒了呢?專家介紹,憋屁有暫時性憋屁和長期憋屁兩種:暫時性憋屁基本都是原路返回,回到大腸內,等待下一次的“釋放”。長期憋屁會被身體吸收,大量氣體堆積在大腸內,往下通不了,身體就會找另外一條路,屁中的部分成分會透過腸道黏膜重新被血液吸收。

屁是人體內產生的一種廢氣,其所含的氮、氫、甲烷等成分都是有害物質。專家指出,如果長期憋屁,這些有害物質排不出,會被腸道黏膜重複吸收,出現胸悶、腹脹等症狀;臭氣積在體內會導致腹痛,使消化吸收的功能降低,甚至影響大便的排泄;而人在便秘時,大腸內會堆積更多的有害物質,產生更多的廢氣,從而形成惡性循環;如果長期不能排出體內的這些廢氣,會使體內的器官受到嚴重影響,特別是肝臟這類解毒器官的負擔加重,長此以往,會削弱肝臟的解毒功能。此外,經常憋屁,會使機體形成慢性中毒,產生精神不振、消化不良、頭暈目眩和臉色蠟黃等症狀。

該尿不尿尿路感染

憋尿分主動和被動,常見情形都是主動的,比如在公路上突然有尿意也只能憋着。也有的是被動,比如要做B超檢查時。大多數人是第一種情況。女人憋尿情況比男人多見,憋尿很容易會憋出尿路感染,這也是為什麼很多女性旅遊回來,因喝水少、憋尿或勞累出現尿路感染甚至引發腎盂腎炎,經常反復發作會損害腎臟功能。

尿液是人體產生的廢物之一,它含有多種毒素,這些毒素如長時間存留體內,會對人體造成許多危害。首先,尿液在體內不斷增加,會使膀胱不斷膨脹。有人會說憋尿膀胱會破嗎?專家解釋,一般不會出現把膀胱憋破的情況。如果尿液滯留過久,超過膀胱的儲量,便會向輸尿管回流,時間長了可能會導致尿毒症,膀胱的括約肌也會因此變得鬆弛。其次,尿液長時間不能排泄,長期反復,會使盆腔器官功能紊亂,造成抵抗力下降。對於一些老年人來說,經常憋尿會導致前列腺肥大,更容易引發排尿困難。所以,人們一旦有了尿意,一定要及時排出體外。

該便不便轉為便秘

工作忙時有便意憋着,外出時想排便又找不到洗手間……忍到不能再忍的時候,去解決時發現又不想排便了。

大便是人體內的廢棄物,含有大量細菌和毒素,也不能長時間留在體內。大便不及時排出,水分就會被腸道反復吸收,導致大便干結難排。經常把大便憋住,會因大便干結而出現肛裂,又因肛裂解便時疼痛不敢大便,久而久之會發展為便秘。當然肛裂反復出血又會造成失血性貧血。大便秘結還可能會引起結腸下段擴張。針對這種情況要訓練。

大便中的毒素在體內積累時間過長,有害物質被腸道吸收,就會出現精神萎靡不振、頭暈乏力、食慾減退等症狀。此外,長期如此,腸道中的菌環境可能會被破壞,從而導致便秘、肛裂、痔瘡等一系列肛腸疾病,嚴重者甚至會引發腸道癌症。所以一定要養成每天早晨起床後或每晚臨睡前排便的習慣。

兒時睡不好,長大易焦慮

近日,美國休斯頓大學的臨床心理學家發現:睡眠不足或者睡眠被中斷的孩子更容易在今後的生活中患上抑鬱症或焦慮症。

研究者選取了50名7-11歲的兒童。分析結果顯示:睡眠不足不僅會帶來負面情緒,還會改變孩子們的積極情感體驗,從而影響他們的情緒健康。例如,僅僅是兩個晚上睡不好覺,孩子面對自己喜歡的事情就無法表現出快樂,興趣較低,能記住的細節也較少。當他們正常的夜間持續睡眠時間充足時,這些情緒影響就不太明顯了。研究的負責人、休斯頓睡眠和焦慮中心主任阿爾法諾說:“與焦慮和抑鬱類似,睡眠習慣在兒時形成,可能對今後的生活產生持久影響。”



發表在《睡眠醫學雜誌》上的這項研究認為:健康的睡眠對孩子心理健康至關重要。父母要高度重視孩子的睡眠質量,為他們營造良好的環境。

轉基因蚊子是人類的福音?

例如,中國也有一些這樣的病例。因此,怎樣控制茲卡病毒傳播是一個很緊迫的問題。

茲卡病毒主要是由蚊子傳播的,如果能控制蚊子的數量就可以有效地減少茲卡病毒傳播。目前控制蚊子的主要措施是噴灑藥物殺死蚊子以及減少蚊子繁殖的場所,例如儘可能地排掉居住地周圍的積水。

偶爾情況下,茲卡病毒還可以通過性生活傳播,如果自己的伴侶感染了茲卡病毒,那麼就需要戴避孕套來防止自己被感染。

轉基因蚊子控制茲卡病毒傳播?

除了通過以上的傳統方式控制蚊子的數量而茲卡病毒傳播以外,目前科學家們正在試用轉基因蚊子來控制蚊子的數量。大家都熟悉轉基因糧食,對轉基因蚊子可能比較陌生。那麼怎樣用轉基因蚊子來控制蚊子的數量呢?

英國牛津的生物公司Oxitec開發了一種通過基因工程改造的埃及伊蚊(俗稱轉基因蚊子)。埃及伊蚊不僅傳播茲卡病毒還傳播登革熱和黃熱病,如果控制了這種蚊子的數量將會有效地控制茲卡病毒傳播,登革熱和黃熱病。雌性埃及伊蚊的一個控制蚊子成長的基因被改造後由一個“死亡開關”來控制,這個被改造的基因可以傳給轉基因蚊子的後代,在實驗室時關閉“死亡開關”蚊子可以正常

發育成熟,而在自然界中這個“死亡開關”被開放,那麼剛出生的幼蚊就不能正常發育而死亡。由於雌性蚊子不叮咬人,因此釋放到環境中的雄性蚊子並不會傳播疾病。大量的雄性轉基因蚊子被釋放到自然環境中後會和正常的雌性蚊子交配,而生育出來的幼蚊在發育的早期就死亡了,這樣一來就可以有效地控制蚊子的數量。

2016年2月,Oxitec在巴西靠近聖保羅的一擁有5500人的人口皮拉西卡巴的一個區釋放了雄性轉基因蚊子,5個月後這個地方的登革熱病例減少了91%,而另外一個區沒有釋放雄性轉基因蚊子只是通過排放一些積水減少蚊子的繁殖場所來控制蚊子,登革熱的發病率減少了52%。皮拉西卡巴的衛生主管佩德羅梅洛博士表示,轉基因蚊子的現場試驗取得了成功,可以使蚊子的數量減少80-90%並有效地控制登革熱的發病,他們正計劃把雄性轉基因蚊子釋放到大約有6萬人的主城區。除了在巴西的試驗證明轉基因蚊子可以有效地控制蚊子的數量以外,在開曼群島和馬來西亞的試驗也同樣取得了成功。早在2012年Oxitec就在巴西建立了轉基因蚊子繁殖場,由於當地政府的工作效率問題轉基因蚊子並沒有更快地投入到更大的區域。巴西茲卡病毒的大量傳播在一定程度上更快地



推進行轉基因蚊子控制蚊子的傳播的疾病,包括茲卡病毒感染和登革熱等。

目前,美國一些地方已經出現了茲卡病毒傳播,由於美國正處於夏天,因此這在美國是一個令人擔憂的問題。Oxitec已經在美國佛羅里達州建立了轉基因蚊子繁殖場,在獲得美國農業部的批文後就可以通過釋放轉基因蚊子來控制茲卡病毒的傳播。

開曼群島於2016年7月28號釋放了轉基因蚊子來控制茲卡病毒傳播。

轉基因蚊子控制疾病傳播

瘧疾是一種嚴重影響人類健康的疾病,按蚊屬的一些種類的蚊子傳播瘧疾。目前主要是依靠噴灑藥物來控制蚊子的數量以及用蚊帳防止蚊子叮咬來預防瘧疾傳播。

近年來,為了控制蚊子傳播瘧疾病學家們開發了轉基因蚊子。目前有兩種類型的轉基因蚊子,一種是像上面敘述的控制蚊子數量的轉基因蚊子(Oxitec研發),另外一種是不能傳播瘧疾的轉基因蚊子(美國加州大學爾灣分校研發)。

以上兩種類型的轉基因蚊子將為消除瘧疾做出重大貢獻。

利用轉基因蚊子控制疾病的優勢

通過噴灑藥物控制蚊子的數量來阻止疾病傳播是一種傳統的方法,然而這項措施對環境污染嚴重。轉基因蚊子並不存在污染環境的問題,因此應用轉基因蚊子控制蚊子的數量受到美國農業部的青睞。

噴灑藥物只能減少30-50的蚊子數量,而轉基因蚊子可以使蚊子數量減少高達96%,這是一項了不起的成就。與傳統控制蚊子的措施相比,應用轉基因蚊子的成本並不高。

編後語:

應用轉基因蚊子在控制登革熱中的試驗中取得了非常好的效果,可以預見在不久的將來轉基因蚊子在控制蚊子傳播性傳染病方面會發揮巨大的作用,包括登革熱,黃熱病,茲卡病和瘧疾。另外,轉基因蚊子還可以用於控制蚊子數量而減少人們被蚊子叮咬,這對容易被蚊子叮咬的人來說是一個福音。

2016年巴西里約熱內盧奧運會明天正在火熱地進行中,人們在關注這項四年一度的體育盛事時多了一份擔憂,今年以來茲卡病毒感染一直在巴西一些地方流行,那麼去巴西參加奧運會的運動員和觀看賽事的觀眾是否會被茲卡病毒感染,會不會有更多的茲卡病毒乘機傳入中國?

很多人在新聞報道中早已熟悉了茲卡病毒,自從2015年爆發茲卡病毒感染以來在受影響的地區已經出生了5000名以上的小頭畸形的孩子。由於擔心茲卡病毒感染,一些國家的個別運動員放棄了參加這屆奧運會的機會,有些觀眾也不再前往巴西觀看奧運比賽。

那麼現在去巴西里約熱內盧奧運會是否有感染茲卡病毒的危險呢?首先,茲卡病毒感染的重災區位於離里約有一段距離的巴西東北部;另外,茲卡病毒主要是由蚊子傳播的,通過其它途徑傳播的機會很少,現在里約熱內盧是冬季(8月份的平均氣溫為19-26度),這個季節天氣涼爽乾燥,不適合蚊子繁殖,蚊子數量很少。為了控制茲卡病毒傳播里約熱內盧在奧運會之前還採取了滅蚊措施,綜合起來看約熱內盧奧運會期間傳播茲卡病毒的危險很小。根據衛生部門的預測,整個奧運會期間最多也就幾個人可能會感染茲卡病毒。

茲卡病毒感染後會出現什麼問題?

一般來說,茲卡病毒感染的症狀並不嚴重,大約80%的人根本沒有什麼症狀,因此就不知道自己被感染過。在一小部分人可能出現以下症狀:

- * 輕度發熱
- * 皮疹
- * 肌肉或關節疼痛
- * 眼結膜炎
- * 但對孕婦來說感染茲卡病毒是令人擔憂的,因為它會導致嬰兒出生時有嚴重的小頭畸形。

傳統方法控制茲卡病毒傳播

目前世界上已經有60多個國家出現茲卡病毒傳播,另外還有一些國家有茲卡病毒感染病例,這些人是在茲卡病毒傳播的國家感染的。