

第一部分 鷹嘴豆的好處

1. 蛋白質含量豐富

干鷹嘴豆的蛋白質含量高達 21.2 克 / 100 克, 即便是煮熟的鷹嘴豆, 蛋白質含量也能達到 8.86 克 / 100 克。牛肉的蛋白質含量為 18.3 克 / 100 克, 雖然比熟鷹嘴豆高, 但鷹嘴豆在補充蛋白質方面還有其他優勢——

鷹嘴豆屬於豆類中的雜豆, 和紅豆、綠豆、蠶豆等屬於一類。按理說, 這類雜豆中的蛋白質質量都不會太好, 主打一個提供碳水化合物、膳食纖維和 B 族維生素等。可鷹嘴豆偏偏就屬於比較另類的一個, 它的蛋白質屬於優質蛋白, 質量和黃豆及肉類媲美。這主要是由於鷹嘴豆蛋白質中包含了人體所必需的全部 8 種氨基酸, 而且比例合理, 利用率很高。

2. 膳食纖維含量高、脂肪含量低

除了蛋白質含量不低, 比起紅肉, 鷹嘴豆還有膳食纖維含量高、脂肪含量低且質量高等優點。

相比幾乎不含膳食纖維的牛肉, 干鷹嘴豆的膳食纖維高達 11.6 克 / 100 克(熟鷹嘴豆的膳食纖維含量為 7.6 克 / 100 克), 可以說是碾壓式勝利了。這對於想要補充膳食纖維來

# 能降血脂、控血壓的鷹嘴豆(上)

減肥、促進腸道蠕動的朋友來說, 自然是更友好的選擇。減脂期如果感覺“嘴巴寂寞了”, 最好的零食就是鷹嘴豆。

另外, 熟鷹嘴豆的脂肪含量為 2.59 克 / 100 克, 也比牛肉更低(4.2 克 / 100 克)。而且, 鷹嘴豆的脂肪以不飽和脂肪酸為主。不飽和脂肪酸在體內具有調節脂類代謝的作用, 只要不攝入過量, 對於血脂的



控制力大於弊。鷹嘴豆的好處, 遠不止於前文所述的補充膳食纖維和蛋白質:

1. 升糖指數低

相比普通主食, 如大米飯(升糖指數? 90)、白麵條(升糖指數? 82)、白饅頭(升糖指數? 88)等, 鷹嘴豆的血糖生成指數很低, 僅 33~36, 屬於低血糖生成指數食物(血糖生成指數小於 55 就屬於低血糖生成指數食物)。

2. 鉀含量高

鷹嘴豆比起普通主食, 還是典型的高鉀食物, 干鷹嘴豆每 100 克中含鉀 830 毫克, 熟鷹嘴豆每 100 克中含鉀 291 毫克, 比大米飯的鉀含量(30 毫克 / 100 克)、煮麵條的鉀含量(15 毫克 / 100 克)都要高出數倍。

患有高血壓的朋友如果能適當多吃點鷹嘴豆, 就可以通過“減鈉補鉀”的方式, 來輔助調節血壓水平。

3. 礦物質和 B 族維生素含量高

作為雜豆, 鷹嘴豆和紅豆、綠豆一樣, 礦物質和 B 族維生素含量也高於精米白麵。對於常吃快餐、細糧的現代人來說, 每天能通過鷹嘴豆或者其他雜糧來補充適量的礦物質和 B 族維生素, 對於改善現代人因為缺乏礦物質和 B 族維生素而引起的身心亞健康狀態, 能起到一定的積極作用。

考慮到鷹嘴豆畢竟還是屬於雜豆類, 以提供碳水化合物為主, 因此我們平時可以用鷹嘴豆替代部分主食(比如用 1 兩鷹嘴豆替換大米飯), 既能補充膳食纖維, 還能提供一定量的優質蛋白, 對提陸健康、控制體重都有益處。

作者: 王璐

## CT 做多了會患癌是真的嗎?



定量後, 會引發某些健康問題, 如脫髮、白內障和不孕症等。引發白內障的輻射劑量為 5000 毫格瑞, 如果低於這個劑量, 不會因為輻射而患白內障。

隨機影響是指輻射損傷(疾病)發生的概率與劑量大小有關, 但嚴重程度與劑量大小無關, 並且不存在閾劑量。

按照相關標準, 普通公眾一年接受輻射劑量的本底是 2 毫西弗, 年平均輻射劑量是 20 毫西弗, 上限是 50 毫西弗。一次普通 X 線檢查的輻射劑量是 0.02 毫西弗, 一次 CT 檢查的輻射劑量為 2~10 毫西弗。

只要不是頻繁做檢查, 就不必擔心輻射的問題。當臨床治療需要做這些檢查時, 不要因為擔心輻射而拖着不做, 以免延誤診治。

事實上, 我們的生活環境中也存在輻射。例如, 坐飛機 20 小時的輻射劑量為 0.1 毫西弗; 每天吸 20 支煙, 每年的累積輻射劑量為 0.5~2 毫西弗……

輻射這個詞大家都不陌生, 但是它看不見、摸不着, 因此很難直觀感受其是否存在。事實上, 並非所有放射科檢查都有輻射。放射科檢查主要有“三員大將”: DR(數字化拍片)、CT(電子計算機體層掃描)、MRI(磁共振成像)。其中 DR 和 CT 確實有輻射, 但 MRI 是沒有輻射的。

年度體檢項目中最常見的胸部 CT 屬於低劑量 CT, 其輻射量相對較小, 並不會給身體造成較大負擔, 但能發現大部分需要關注的病竈。即使是胸部平掃 / 高分辨 / 增強 CT, 輻射量也不足以造成嚴重的身體損害。在規範的就診過程中, CT 檢查對身體的影響可以忽略不計。

當人體受輻射劑量達到一

## 盤點難以入眠時我們做的那些事(上)

在現代快節奏的生活中, 難以入眠似乎成了越來越多人面臨的問題。當夜幕降臨, 身心疲憊的時候, 我們卻發現自己無法靜下心來入睡。於是, 我們開始尋找各種方法, 試圖驅散那些纏繞在思緒中的煩惱和壓力。

然而, 並非所有嘗試的方法都能起到助眠的效果, 相反, 有些方法還可能產生負面影響。在本文中, 我們將一起盤點那些難以入眠時我們做的事情。讓我們一起探索, 尋找那個讓我們入眠的鑰匙。

### 使用電子產品

躺在床上刷刷社交平台或者看看視頻, 甚至來一場酣暢淋漓的遊戲對戰, 成了很多年輕人睡前的標配, 彷彿是對一天奔忙的心理犒慰。不過, 你可能不知道這樣的習慣對睡眠並不友好。

首先, 電子設備會發出更多高頻的藍光, 它會擾亂我們的生物鐘, 導致體內分泌的褪黑激素減少, 而褪黑激素可是幫助我們入睡的關鍵物質。其次, 這些電子設備上的社交平台和遊戲應用, 簡直就像

是甜蜜的毒藥, 讓你上癮得停不下來! 你可能會一不小心就陷進去, 本想就玩一會兒, 往往回過神來已到深夜。除此之外, 使用電子設備還很容易讓大腦處於興奮狀態, 影響我們入睡, 並且對睡眠質量造成負面影響。



### 喝酒

很多人晚上喜歡喝酒來放鬆自己, 甚至覺得喝酒可以助眠, 但實際上這會適得其反。

在喝酒後, 雖然你可能會感到瞌睡, 但這只是暫時的。酒精實際上會擾亂你的睡眠周期, 導致你在夜間頻繁醒來。它會影響你的深度睡眠階段, 讓你感覺疲憊不堪。此

外, 酒精還會增加夜間尿頻的風險, 因為它是一種利尿劑。你可能會發現在半夜頻繁起床去廁所, 這進一步干擾了你的睡眠。

### 想事情

有些人在床上躺著的時候習慣於想事情, 然而過度思考可能會讓你更難入睡。

當你躺在床上時候, 你的大腦應該放鬆, 讓你的身體進入睡眠狀態。但如果你開始思考瑣碎的事情, 比如工作、家庭或者其他壓力, 你的大腦就會變得很活躍, 因此, 如果你有這樣的習慣且感覺確實影響了睡眠, 建議你在睡前找個本子寫下

所有的煩惱和擔憂, 將注意力從這些事情上轉移開。

還有的人會因為入睡困難, 過分關注失眠這件事, 一遍遍查看時間, 並計算自己最多還能“睡”幾個鐘頭。然而這會讓人陷入一個惡性循環: 焦慮和壓力增加導致失眠, 而失眠又加重了我們的焦慮和壓力。作者: 陳濤 楊鵬 張瑩

## 大腦疲勞背後的奧秘

大家是否曾注意到, 長時間專注思考後, 我們常常會感到疲憊無比。這種現象在需要頻繁腦力勞動的人群中尤為普遍。正如劇烈運動後我們的身體會感到疲憊, 同樣, 持續的思考也會導致大腦疲勞。今天, 我們將從生理學和心理學的角度, 一起探討這種現象背後的科學道理。

### 大腦的能耗有多高

首先, 讓我們來看看大腦的能耗是多少。大腦, 這個僅佔人體重量 2% 的神奇器官, 卻驚人地消耗著我們 20% 的氧氣和能量。也就是說, 我們的大腦掌握了 20% 的“能量預算”, 用于支持我們的思考、行動和感知。這種高能耗的特性, 在我們從事各類思考和活動時都不會改變。

一個成年人的大腦運行所需的功率大約是 12.6 瓦, 相當于一部手機充電的功率, 當然, 這是普通的充電器, 還沒達到快充的水平。

這些能量都用在哪儿了呢? 研究人員利用先進的正電子發射斷層掃描和功能性磁共振成像技術, 揭示了大腦能量的大部分被用于支持神經元之間的突觸活動以及維持細胞間的穩態。

### 1 努力思考會消耗大腦中更多的能量嗎?

大腦中的神經元在持續進行新陳代謝, 以支持它們的活動。為此, 大腦中的能量主要來自葡萄糖代謝產生的三磷酸腺苷, 用于支持神經元的興奮和信號傳導。

科學家曾提出這樣一種假設——人們感到疲勞可能是因為耗盡了大腦中某種資源。可能是大腦在長時間使用後, 消耗了更多的葡萄糖。這種觀點最初在 2000 年得到一些支持, 研究人員發現, 測試者在完成有難度的腦力活動後, 他們的血糖會下降, 而攝入含糖飲料後, 可以提陸他們的表現。然而, 在後續的研究中, 並未能重複得到這些結果。

事實上, 大腦的能耗是一個相對穩定的值, 不會因為我們的精神和運動、活動的強度而變化。

### 2 長時間思考後的認知疲勞是怎么來的?

我們在長時間思考後感到的疲勞又是從何而來的呢? 所謂的認知疲勞, 是一個複雜的現象, 它常在我們完成大量需要精神集中和努力的任務之後出現, 例如學習新的信息, 做複雜的決策, 或者進行其他需要大量認知資源的活動。

多年來, 對於認知疲勞的理解有許多不同的解釋, 其中一個流行的理論認為, 大腦可能會產生一種信號, 來提示我們進行成本效益分析。也就是說, 當我們在做一項認知任務時, 大腦會評估這項任務的難度和回報, 如果這項任務過於費力而回報又很低, 那麼我們就可能感到認知疲勞, 從而決定停止當前的任務, 轉向其他看起來更有價值的事情。

然而, 這只是一個理論, 並沒有明確的證據來支持。這就是為什麼這種解釋將認知疲勞視為一種“錯覺”。

最近的一些研究發現, 認知疲勞可能與一種生物學機制有關。也就是說, 在我們做認知任務時, 可能會發生一些生物過程, 導致我們的大腦和身體感到疲勞。這些新的研究為我們理解認知疲勞提供了新的線索。

### 3 長時間思考後會選擇立即獎勵還是延遲滿足?

科學家們針對此問題進行了一項研究, 該實驗的結果已在《當前生物學》雜誌上發表。他們邀請了 40 位志願者參與實驗, 並將他們分為兩組, 一組進行較為困難的記憶任務, 另一組進行相對簡單的記憶任務。結果顯示, 執行較困難任務的組別的參與者在記憶中顯得更加專注, 因此這些志願者經歷了更多的認知疲勞, 並且更傾向於快速得到回報, 以及用較少的努力就能得到回報。例如, 他們選擇立即接收較小的金額獎勵, 而不是等待一段時間以接收較大的金額獎勵。

為瞭解釋這一現象, 研究人員檢測了被試大腦前額葉皮層中谷氨酸的水平。他們選擇研究前額葉皮層和谷氨酸的原因是, 前額葉皮層是大腦中控制認知的區域, 它允許我們抑制衝動。比如, 當你被蚊子咬了, 你會想要撓, 而要抑制這種衝動, 就需要依賴認知控制。此外, 我們在選擇誘人的短期獎勵(如不健康的零食)而不是長期收益時, 也會依賴這一系統。而谷氨酸在哺乳動物的中樞神經系統中扮演了重要的興奮性神經遞質的角色。磁共振波譜結果顯示, 執行較困難任務的志願者大腦前額葉皮層中的谷氨酸濃度比執行較簡單任務的志願者的谷氨酸濃度高, 增加了 8%, 並且谷氨酸的擴散速度



也更快。“疲勞可能是減少谷氨酸積累的一種自然適應機制。”研究作者、巴黎腦研究所的研究員安東尼烏斯·威勒博士如此解釋。換句話說, 當你感到疲憊時, 這可能是你的大腦在告訴你, 需要暫時停下來休息, 以防止你的谷氨酸水平進一步上升。

### 長時間思考後應該如何恢復

我們可以通過合理的休息、飲食和鍛煉等方式, 有效地緩解神經疲勞, 提陸認知能力, 從而提高生活質量。這些方式包括:

休息與恢復。充足的休息對於緩解由長時間思考引起的疲勞至關重要。研究顯示, 短暫的休息可以有效地恢復大腦神經遞質的水平, 提高神經傳導效率, 從而減輕疲勞感。

輕鬆的活動。進行一些輕鬆的活動, 如散步、聊天或聽音樂等, 也可以幫助緩解思考過程中的疲勞。這些活動可以幫助大腦從高度集中的狀態轉換為更為放鬆的狀態, 有助於神經系統的恢復。

飲食與補充劑。合理的飲食可以為大腦提供必要的能量, 延緩疲勞的產生。食物中富含的脂肪酸、蛋白質和礦物質等營養成分, 有助於維持大腦的正常功能和緩解疲勞。此外, 一些補充劑, 如 L- 酪氨酸和輔酶 Q10 等, 被認為可以提高大腦的能量代謝, 進而降低疲勞感。

管理心理壓力。有效地管理心理壓力有助於降低疲勞感。學會調整自己的情緒, 保持積極的心態, 可以提高大腦的神經遞質水平, 改善神經傳導效率, 從而緩解疲勞。此外, 培養良好的動機和設定合理的預期也是降低疲勞感的關鍵因素。

我們的大腦是一個非常複雜且精細的系統, 需要妥善的護理和維護。當我們面臨認知疲勞時, 應當注意採取適當的措施來保護我們的大腦。無論是短暫的休息, 還是適當的飲食和鍛煉, 或是學會管理壓力, 這些都是我們可以做到的事情。畢竟, 一個健康的大腦, 才能更好地支持我們的日常生活和工作。作者: Denovo