

喝不对同样伤身!

# 6种饮品“喝”出健康隐患



选择多多,哪个最好?(资料图片)

同样都是入口的东西,人们对“吃”的重视程度,远高于“喝”。殊不知,喝不对同样伤身。6类饮品有可能喝出健康隐患:

## 汤类盐多,易高血压

在外就餐最好少喝汤,餐馆的汤一般盐、鸡精、味精放得较多,容易导致高血压和动脉硬化。

在家熬汤时间过长会导致嘌呤含量增加,易导致尿酸,多喝可能会伤肾。

## 牛奶喝太多,患病风险高

牛奶被誉为最佳天然补钙品,但长期大量喝牛奶会导致营养失衡,可能会在一定程度上增加患前列腺癌、卵巢癌、白内障等病的风险。

每人每天喝200~300毫升牛奶(1~2杯),就完全不用担心这种风险。

## 茶太浓,可能心悸

饮茶要注意浓度和温度。浓茶含大量咖啡因,过量摄入会引起心跳加速,产生胸闷、心悸等不适。喝太凉的茶会使脾胃虚寒的人腹泻,喝太烫的茶极易损伤食道和胃黏膜。

## 咖啡喝太多,影响睡眠

最好不要空腹饮用咖啡,也不要晚餐后喝,以免影响睡眠质量。

健康人一天最好不要超过3杯(每杯约200毫升),孕妇要减少咖啡摄入量,每天不要超过2杯。

## “人工果汁”,伤牙

市场上不少果汁饮料是由糖、香料、人工色素等调制出来的“人工果汁”。美国、英国的研究者发现,这类果汁饮料不仅会损害牙釉质,引发蛀牙、牙齿敏感等问题,还容易导致体重超标,增加糖尿病风险。

## 酒,喝出60种病

世界卫生组织统计显示,有60种疾病是由于饮酒不健康造成的。饮酒过量,肝脏“最受伤”,一次醉酒相当于得了一次肝炎。短时间内摄入大量酒精会造成急性酒精中毒,长期如此,容易诱发酒精性脂肪肝、肝炎,甚至是肝硬化。

# 肌肉记忆是怎么回事?

外媒:大脑和神经元在帮忙

新华社北京1月29日电 美媒称,肌肉记忆是真实存在的,但可能不是人们想的那样。

据美国《大众科学》月刊网站1月26日文章称,与章鱼不同,我们的四肢没有大脑。因此,我们的胳膊和腿无法真正“记住”任何事情。但事实是,一旦你学会某些运动——不管是骑自行车还是举重,就能越来越容易地做这些运动,而且不用想。这感觉就像你的身体记得如何去一样。

大多数人在谈论“肌肉记忆”时都会提到这一现象,但生物学家和神经学家研究这一现象时,他们说的至少是两件稍微不同的事情。你的理解很可能是两个基本概念的组合。

如果你从来没举过杠铃,那你第一次尝试时很可能

觉得它又沉重又难对付。而如果你在锻炼了一段时间后停下来,又在几个月后重新开始,你会发现举起之前所举的重量要容易得多。不管你选择什么运动,情况都是如此——恢复失去的肌肉要比从头开始增强肌肉容易。

生物学家近年来进行了详细的实验,试图弄清其中的原因。他们当前的理论是:即使肌肉萎缩,肌细胞也还在。

学骑自行车是一种情景记忆锻炼:你能知道如何骑自行车,却无法解释自己是如何做的。给我们的感觉是,好像记忆储存在我们的肌肉中——就好像我们的肌肉在回忆如何做一个动作而不用我们去想。但实际情况是,这个动作正在我们的大脑中发生。

牛津大学神经学家安斯

莉·约翰斯通在一篇为美国“媒介”网站撰写的文章中解释说:“尽管某些技能——比如骑自行车或练习网球发球——可能需要加强某些肌肉的力量,但对学习和记忆新技能至关重要的过程主要发生在大脑而不是肌肉中。”

负责运动的大脑区域——主要是运动皮层——在代表运动的神经元之间形成更紧密的联系,正是这些联系使对记忆的访问变得更好和更容易。例如,演奏弦乐器的人存储了与左手相关的肌肉记忆,左手以特定的模式压弦,演奏特定的音符。研究表明,因此他们的运动皮质有非常大的代表左手的区域。

诚然,肌肉中的神经元也发挥着强大的作用,但帮助你一遍遍做同样动作的活动模式却发生在大脑中。

# 我国专家在病毒中发现朊病毒 或为阿尔兹海默症的防治带来曙光

新华社西安1月29日电 西北农林科技大学生命科学院分子病毒学课题组日前在《自然·通讯》杂志在线发表了题为《一个具有朊病毒特性的病毒表达因子》的论文,该课题组在病毒中发现朊病毒,这一发现或为阿尔兹海默症的防治带来曙光。

朊病毒是一类具有感染性的特殊蛋白,这种蛋白能将某种构象在同种蛋白甚至不同种蛋白间传递,最终导致所有蛋白都发生变构。

20世纪80年代,科学家们在研究传染性海绵状脑病时发现了朊病毒的存在。美国生物化学家斯坦利·普鲁西纳因发现朊病毒获得了1997年的诺贝尔生理学或医学奖。近40年来,科学家们陆续在动物、植物、真菌和细菌中都发现了朊病毒。但是,作为自然界中数量巨大、种类繁多、分布甚广的生命形式,病毒中是否存在朊病毒一直不为人所知。

受限于朊病毒的预测和

鉴定手段,2016年以前,人们对朊病毒的认识局限于动物界和真菌界。2016年,麻省理工学院的研究者在《美国科学院院刊》上报道了第一个在植物中发现的朊病毒。2017年,哈佛大学的科学家们在《科学》杂志上报道了第一个在细菌中发现的朊病毒。

西北农林科技大学副教授许晓东课题组在研究杆状病毒表达因子LEF-10时偶然发现,该蛋白具有不同寻常的聚集行为,这种现象与朊病毒的聚集特征非常类似。通过实验,他们在LEF-10中鉴定出一段仅有23个氨基酸残基的朊病毒结构域,不同于所有已知朊病毒结构域。在病毒感染的昆虫细胞中,高表达的LEF-10可以从可溶态转变成聚集态,进而调控病毒的增殖。

许晓东介绍说,人们很早就发现疱疹病毒感染与阿尔兹海默症之间存在某种关联,倘若疱疹病毒也可以编码朊病毒,那就有可能在人体中诱导阿尔兹海默症,这或许为阿尔兹海默症的防治带来一线新的曙光。

# 煎炸食品易诱发心血管疾病 显著增加早亡风险

新华社北京1月29日电 外媒称,美国艾奥瓦大学一个研究小组发现,煎炸食品会显著增加早亡风险。

据俄新社1月24日报道,艾奥瓦大学研究人员得出的结论是,煎炸食品会对心脏产生不良影响,容易诱发心血管疾病。

报道称,研究对象包括十余万名50岁至79岁的女性。研究小组在长达18年里一直追踪受试者的饮食和健康状况。此外,受试者的身体活动、不良生活习惯和体重情况也被考虑在内。

根据这项研究报告,那些经常食用煎炸食品的人,早亡风险提高了8%。即使每天只

吃一份炸鸡,也会使早亡风险增加13%;食用炸鱼和炸海鲜会让早亡风险增加7%。早亡风险食品清单还包括炸薯饼、炸薯条、炸玉米饼等。研究人员建议将这些食物排除在食谱之外。

研究人员在报告中称:“减少消费煎炸食品,特别是炸鸡、炸鱼或贝类,可能会对整体卫生保健领域产生重大影响。”

报告还指出,那些有早亡风险的人往往很少锻炼身体,大多吸烟或饮酒,也不关注饮食质量。

研究人员发现,食用煎炸食品对癌症死亡率并无影响,并强调虽然受试者数量多、年龄范围广,但毕竟只涉及了女性,因此有必要也在其他人群中开展这一研究。

# 疲劳状态为何易犯错?

专家:人虽醒着大脑局部已经睡着了

新华社北京1月29日电 人处于疲劳状态时为何易犯错?澳媒称,科学家认为,疲倦的人尽管完全醒着,但其大脑的有些部分实际上已经睡着了。

据澳大利亚《悉尼先驱晨报》网站1月27日报道,这些小睡通常持续几秒钟时间,影响着大脑的小部分区域。它们可能就是你在疲劳状态下犯错误的原因。

安赫拉·罗萨里奥博士在她位于澳大利亚新南威尔士州的伍尔科克医学研究所的

实验室里研究这些“醒着时的局部睡眠”实例。她认为,这种局部睡眠可能就是那些昏昏欲睡的司机犯下错误的原因。大约1/5的致命车祸是由疲劳驾驶引起的。

罗萨里奥说:“如果你反复做一项工作,或长时间做一项工作,比如开车好几个小时,那么你的神经细胞就会疲劳,而且它们似乎会睡着。它们达到饱和状态后需要离线,进入这种类似睡眠的状态。”她说:“我们知道,它们离线后,人就会犯下更多错误。”