

“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”还可信吗？

桃、杏、李三种初夏的时令水果都是蔷薇科植物的果实,宽泛点说,互相还可以攀个“亲戚”。可一句“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”的俗语却让人对这三个“亲戚”有了天差地别的印象,尤其是李子,简直又爱又怕,想吃而不敢吃。同样美味多汁的三种水果,民间对它们的看法为何截然不同?这句俗语到底有没有可信度呢?

其实,这句话放在古代还是有一定道理的。古人对于医学及营养学的认识还不够深刻。古人认为桃性温,杏性热,而李子性凉。古人养生保健提倡温补养阳,而桃正好符合这一原则;杏性热,吃多了易上火,所以杏就能“伤人”;而李子性凉,古人认为凉性食物吃多了容易伤脾胃。脾胃不好,易造成不消化或者腹泻。由于古代医

疗水平有限,腹泻有可能会造成比较严重的后果,所以口口相传“李子树下埋死人”来告诫大家不要多吃。

然而,从现代营养学来看这三种水果又是怎样的呢?

通过营养成分分析,桃最突出的特点就是含钾量高,钾有助于排出体内多余的钠,对预防高血压有一定效果;还可以防治因长时间运动造成的肌肉痉挛,体内血钾含量低,可能会导致肌肉无力。另外,桃中也含有大量果胶等食物纤维,有助于调整肠道功能,预防便秘。

杏中所含的胡萝卜素在水果中名列前茅,可预防维生素 A 的缺乏,其中也含有能预防癌症、关节炎及肝脏疾病的 β -隐黄质。除此之外,杏也含有柠檬酸和苹果酸等有机酸,对于促进肠胃蠕动、杀菌都能

起到一定的作用。同时还能减少乳酸,对缓解疲劳、肌肉僵硬等也有一定的效果。

李子虽然没有特别突出的强项,但是包含了前面两种水果的优点。既含大量有机酸,含钾量也不低。同时李子因为酸味较浓,也有良好的开胃、生津的效果。

由此可见,这三种都是营养成分高,对人体十分有益的水果。俗语可听,不可尽信。听信了“桃养人”一味多吃桃的话,可能会因为摄入果糖过多导致龋齿和发胖。另外这三种水果都含有山梨糖醇,因为难以消化,吃多了都会增加腹泻的风险。

所以“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”是古人总结的生活经验,提醒我们有些水果不要多吃,适可而止就好。毕竟任何东西过量都是有害而无利的。

据科普中国



花生并不属于坚果哦

如果一包好吃的花生是你最喜欢、而且最方便携带的健康小吃。那么请注意一下,你吃的并不是所谓的坚果。虽然打着坚果的旗号,花生其实是一种豆科植物。它的同类包括小扁豆、四季豆和大豆等。

既然属于豆类,花生就有着豆类的特点。花生的种子生长在豆荚的内部,是可食用的。而你之所以没有把花生和其它我们更熟悉的豆类联系起来的原因可能是由于我们平时并不会食用花生又干又脆弱的豆荚。而我们在吃四季豆的时候,豆荚却是食用的重点。

花生不属于坚果的另外一个原因在于,它与坚果生长的地方不同。花生不像杏仁和腰果一样长在树上。花生的荚果又叫豆科牧草,起源于一种灌木状的爬生植物,长在土壤里。当果实成熟的收获季节,它们会像土豆和胡萝卜那样被拔出来。也许,对于花生这种豆科植物,叫它“长在地里的坚果”能更好地描述它的特点。

花生长在地下,因此可能一种名叫黄曲霉毒素的霉菌菌株污染,并因此具有致病性。在美国,农业部会仔细监控花生的生产,并且及时停止那些黄曲霉毒素含量达不到安全标准的花生的生产。

素食主义者都知道,豆类植物是非动物蛋白集中又重要的来源。而花生中蛋白质的含量超过了大多数坚果,达到了每盎司 7.3 克。与此同时,花生还含有叶酸、维生素 E,维生素 B6,锌元素、钙质、铁等众多营养素。

无论花生叫什么,生长在那里,它早已变成了一种重要的主食。根据相关调查,花生以及花生油占据了 67% 的美国坚果市场、花生之所以广受欢迎与它呈现出的多种烹饪方法是分不开的。它既可以烤熟后当作小吃食用,也可以纯粹用来榨油,还能与其它食品混合,大火爆炒后享用。

所以下次享用花生时,别忘了和朋友们分享知识,告诉他们花生不是坚果。

据蝌蚪五线谱



熬夜是一种现代生活中经常听到的一种现象。“珍爱生命,远离早睡”,俨然已成为许多“熬夜党”的说辞。

对于年轻人,熬夜已经成为生活方式的一部分。据 2017 年亚马逊中国的调查数据显示,81% 的中国人睡眠时间已不足 8 小时。但是从健康的角度讲,熬夜还是害处多多的。

那么问题来了,如果从凌晨 2 点睡到第二天早上 10 点,睡眠时间满 8 个小时,算不算熬夜?熬夜有哪些危害?经常熬夜的人又应该注意什么?今天我们就来了解一下吧!

什么时候睡算熬夜?

一般认为,23 点以后睡觉,属于熬夜。虽然说零点后才算深夜,但是由于人体需要休息及进行身体机能的修复,而 23 点至凌晨 3 点是机体修复和休息的最佳时段。

如果超过这个时间再入睡,不仅身体很难得到充分的休息,身体机能的修复也容易错失时机,不能很好地进行修复。显然,凌晨 2 点睡第二天早上 10 点起也算熬夜!

长期熬夜有哪些坏处?

美国《国家科学院学报》刊登的一项新研究表明,睡眠不规律会对超过 1000 个基因造成“严重破坏”,这可以解释为什么老熬夜、时差失调会导致一系列健康问题:

- 1.皮肤变差:长期熬夜,缺乏睡眠,会导致内分泌失调,造成皮肤水分的流失,使人皮肤暗黄、粗糙,容易导致皱纹出现、长暗疮、黑眼圈加重等问题。
- 2.记忆力减退:交感神经在夜里需要休息,如果长期 23 点以后睡觉,交感神经无法得到充分的休息,白天容易出现精神不振、疲劳嗜睡、记忆力减退等。
- 3.胃肠道问题:经常熬夜的人,胃肠道被剥夺了休息的机会,容易导致腹胀、腹痛、消化不良、消化性胃溃疡及十二指肠溃疡等情况。
- 4.视力下降:熬夜不仅会导致“熊猫眼”,更重要的是,长期熬夜,超负荷用眼,会导致视力功能性减退。
- 5.焦虑、抑郁:根据纽约州立大学宾

汉姆顿分校的最新研究显示,焦虑、抑郁与每晚睡眠时间少于八小时有关。熬夜伤身也伤神,许多年轻人晚上不睡,白天发困,容易出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等症状,严重者甚至会导致抑郁症的发生。

6.诱发心脑血管疾病:熬夜时人的精神往往得不到放松,处于紧张状态,可造成血管收缩异常,容易诱发高血压或者加重病情。目前,心脑血管疾病发病率逐渐增多,且越来越年轻化,长期熬夜或是诱因之一。

多项流行病学研究都证明了睡眠与寿命的关系。每晚睡眠不足 6 小时的 45 岁以上成人,发生心脏病或中风的可能性比每晚睡 7-8 小时的人高出 200%。这可能跟血压有关,因为即便只是一个晚上睡眠不足,也会增加心跳速度,升高血压。

7.导致糖尿病患病风险的上升:研究表明,长期熬夜,睡眠不足可能会影响肝脏产生葡萄糖和加工胰岛素的能力,增加脂肪肝和 2 型糖尿病的风险。

8.易患阿尔兹海默症:失眠或许是大脑相关疾病的早期征兆。经常熬夜,白天睡眠时间长,可能会促使阿尔兹海默症的发生。

9.会导致体重增加:据最新研究表明,仅仅熬夜一次就会引发人体时钟基因的表现遗传改变,导致肌肉减少和脂肪增多。

国际学术期刊《Sleep》上的最新研究报告显示,如果孩子的睡眠时间低于推荐的睡眠时间,那么他们患肥胖症的

风险或许就会增加。研究者表示,经常睡眠不足的儿童和青少年长大后的体重常常增加地比较明显,而且其更容易变得超重或肥胖。

10.增加患癌风险:熬夜会让内分泌激素水平紊乱,使得细胞代谢异常,导致细胞突变,增加患癌的风险。

11.增加男性健康危害:生物节律会影响前列腺癌的发生和发展。美国癌症协会的研究人员发现小于 65 岁、每天只睡 3-5 小时的男性患致命前列腺癌的风险比那些每天睡 7 小时的男性高出 55%。每天 6 小时的睡眠则意味着患癌风险高出 29%。此外,睡眠时间过长或过短都会使得精液量和精子数发生显著下降。

不得不熬夜时如何减少损害

有的时候真的是身不由己,熬夜加班、深夜友人来访、大半夜孩子哭了……用下面这些方法,可以一定程度上弥补熬夜对身体造成的损害。

- 1.摄入足够的水分:熬夜身体会很缺水,熬夜过程中要注意补水,不要喝咖啡或茶类饮品。
- 2.及时补充营养:喜欢熬夜的人饮食常常不规律,不能按时用餐,导致消化功能出问题。
- 3.适当户外运动:新鲜的空气有助于身体健康和精神愉快,也是摆脱熬夜后萎靡状态的好办法。
- 4.及时补充睡眠:对于经常熬夜的人来说,应当减少上午的补觉时间,适当增加午睡时间。

据科普中国

“科学”流言榜

空腹不能吃香蕉



流言：

香蕉里含有大量的镁,空腹吃香蕉会导致血液中镁含量骤然升高,造成人体血液内镁、钙比例失调,从而对心血管产生抑制作用,不利于健康。

真相：

香蕉的镁含量确实不低,但香蕉中的镁是一点一点地缓慢进入体内,而且吸收量有限,不会像打针一样瞬间全部进入血液。

而且,镁是人体必需的元素之一,人体有一套调节镁浓度的机制。如果人体内的镁浓度不够,肾脏会加大对原尿的吸收力度,尽量回收原尿中的镁。反过来,如果镁浓度过高,肾脏的重吸收就会减少。对于肾脏健康的人来说,一般不会出现镁缺乏、镁过量的问题,所以空腹可以吃香蕉。