

为什么有人喝水也会胖?

为什么有的人吃得并不多却很容易胖,甚至调侃称喝水也会胖,用尽各种方法减肥都收效甚微;而有的人却可以饱享口福而不胖,减肥不在他们的词典里。

答案就是基因。不久前,美国麻省理工学院和哈佛大学的科学家们在新英格兰医学杂志上发表了新的研究成果:调控肥胖(主要是脂肪燃烧)的基因是IRX3和IRX5。这两个基因能直接调节人体的“产热机制”,从而决定过多摄入的热量去向——消耗还是存储。每个人都有这两个基因,该研究有三个重要的新发现:

首先,组成这两个基因的众多核苷酸中,只要有一个核苷酸的差异就能决定“胖”或“瘦”。如果基因中含有胞嘧啶,就是胖基因,含有胸腺嘧啶,那就是瘦基因。科学家可以任意切换这两个基因中的任何一个核苷酸来人工定向干扰,制成“胖”或是“瘦”基因,从而得到胖或瘦的小鼠模型。换言之,含有胸腺嘧啶的瘦基因小鼠可以不思口而不发胖,而含有胞嘧啶胖基因的小



鼠“喂水”都长胖。

第二,在人体脂肪细胞的实验中发现,这两个基因直接作用于成人的“白色”脂肪细胞内的产热机制,以决定体内脂肪细胞的大小、多少和肥胖的程度。而早先的研究认为产热机制只存在于人类婴儿期或小鼠的“褐色”脂肪细胞,成人体内几乎没

有褐色脂肪细胞。这就澄清了一种误导,认为一旦肥胖形成或白色细胞大量堆积后就很难消除。或者煞费苦心在“白与褐”之间的转换中做文章,结果当然都无济于事。

第三,这两个基因不必通过大脑,直接调节白色脂肪细胞的产热机制。也就是直接指挥白

色脂肪细胞内的产热机制,要么燃烧脂肪,要么存储脂肪备用(长胖)。

早在2007年,英国的科学家们就发现了和肥胖有关的基因FTO。但是,随后大量深入的研究却没能解释该基因是如何调控体重的。去年初芝加哥大学的科学家就发现了IRX3

是一个位置远离FTO的肥胖基因,并在敲除IRX3的小鼠模型上证实了随便吃什么都不胖。麻省理工的研究更加细化了IRX3和IRX5基因对产热机制的调控。

如果一切都是基因决定,“喝水都胖”的人是否应该放弃减肥?人体的产热机制是决定人体胖和瘦的关键。那么,除了IRX3和IRX5这两个基因外,还有什么因素可以影响这一机制呢?答案是:运动,节食和低温。也就是说,爹妈即使给了“胖”基因,我们还是可以通过后天的方法来控制自己的身材!当然,比起那些先天优势者们难度要大一点。和人的寿命一样,很多消极派认为,起码50%是由基因决定,后天的努力都是徒劳的。而现在的科学实验得出的结论,已经把这个百分比下降到了20%了。

总之,相信基因的作用,但不要“坐以待毙”,通过运动、适度节食等手段使体重一直保持在心仪的范围内。我的身材我做主完全可以办到,而且并不难。

(摘自中国科学院之声)

勿忽视小土豆的健康成分

土豆曾经与白菜、萝卜并列为北方重要的冬储食物,如今,它更是身价“晋级”,以后土豆或许就会成为继水稻、小麦、玉米之外的第四大主粮了。其实,无论是当主食,还是当配菜,最重要的都是保证营养损失少,而要做到这一点,必须从土豆切法、烹调方法以及添加调料三个方面进行考虑。

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,一定能

收到令你满意的效果。

烹饪过程中,土豆越完整,其营养损失就越少。换句话说,就是土豆丝的营养低于土豆片,土豆片的营养低于土豆块。因此,在加工过程中应尽可能保证土豆的完整性,断面越少,水溶性维生素(如B族维生素、维生素C等)的损失也会更少。

蒸土豆是最理想的烹调方式,研究显示,土豆在蒸熟后维生素C、多酚类植物素、蛋白质等营养素损失极少,保留率在80%以上;碳水化合物、矿物质、膳食纤维基本没有损失,其中的淀粉颗粒还能得到充分糊化,使它在体内更容易被消化分解,降低胃肠负担。带皮蒸制的整个土豆营养损失更少,是最佳吃法。若蒸熟后压成泥,口感酥软,更适合老人和孩子。

(辑)

健康厨房

美味土豆泥



材料:大土豆4个,蜂蜜、牛奶各适量

做法:1.土豆洗净,上笼屉蒸熟。

2.取一个干净的碗,加入牛奶、蜂蜜、少量盐,搅拌均匀。

3.蒸熟的土豆去皮后,用汤勺碾压成土豆泥,放入干净的大碗中。

4.倒入调好的牛奶蜂蜜汁,按同一方向不断地搅动,搅拌均匀。

5.将搅匀的土豆泥倒入一个干净的盘子中即可上桌。

高纤维食物可减压

压力是一个严重的健康隐患,它通过引发大脑和肠道的重大变化,导致人们的行为产生改变。美国《医学快报》近日报道称,爱尔兰科克大学的研究人员发现,吃高纤维食物可以减少压力对肠道乃至行为的影响。

人体肠道中的短链脂肪酸是这一区域细胞的主要营养来源。长时间承受心理压力时,肠道屏障会受损,这意味着,未消化的食物颗粒、细菌和微生物会穿过肠壁进入血液,引发持续性的炎症。科学家发现,短链脂肪酸通过逆转这种肠壁“渗漏”现象,起到减压、抗抑郁作用。

为进一步验证这一观点,研究人员把短链脂肪酸喂食给小鼠,并将它们置于



模拟压力环境,观察其消化系统运转情况、焦虑抑郁情绪变化、社会行为及认知能力转变等。结果表明,被喂食短链脂肪酸的小鼠肠壁“渗漏”现象减轻,焦虑和抑郁症状减弱。

研究人员表示,谷物、豆类和蔬菜等食物含有大量纤维,可以刺激短链脂肪酸的生成。利用高纤维食

物修复肠道,不仅有助于改善压力导致的焦虑和抑郁症状,更重要的是,这种饮食上的改变并不会引起体重和身材的任何负面变化,是一种极具吸引力的治疗方法。专家称,依据该研究结论开发出的新型饮食疗法,对治疗与压力相关的疾病有重大意义。

(生命时报)

资讯

红茶或可助老年人预防骨折

据外媒报道,澳大利亚研究人员经过十年研究发现,老年人多饮红茶,或可降低骨折风险。

查尔斯·盖尔德纳爵士医院,皇家珀斯医院和南澳弗林德斯大学的数位医师,挑选出约1200名70多

岁的女性,了解她们的饮茶习惯和出现骨折的情况,以研究两者间的联系。十年后,他们发现,每日饮至少3杯红茶的老年女性,比几乎不喝红茶的老年女性骨折风险降低了30%。

研究人员认为,红茶

中的黄酮类化合物,是帮助老年人抵御骨折风险的重要成分。这一结论发表于《美国临床营养学杂志》月刊。不过,是否把红茶纳入防骨折的推荐饮品,还需要进一步研究。

(摘)