

为什么有人爱吃“苦”?

动物有一种与生俱来的本能:趋利避害,趋甜避苦。大自然教会它们拒绝不好吃的食物,因为难吃通常意味着有毒、有害。

人类却神奇地打破了这个自然规则,迷恋着许多味道古怪的食物。尤其是“苦”味,苦瓜、黑咖啡、黑巧克力、野菜……这种理应感觉不太好的味道,却受到很多人欢迎,中国更是有句老话叫“夏日吃苦,胜似进补”。为什么有人沉迷“吃苦”无法自拔?是大脑的暗示,还是你自带“嗜苦”基因?

食物苦味来自哪里

很多人认为苦味食物吃起来有一种“清爽舒心”的感觉,这种“清爽舒心”感,可能来自食物里的某些成分。

葫芦科植物 苦瓜、黄瓜等葫芦科植物,含有多种不同结构的葫芦素,是很苦的一类成分。但要注意,发苦的瓠子其苦味来自植物毒素碱糖苷,误食可发生中毒情况。

柑橘类水果 橘子、柚子、橙子等柑

橘类,也含有苦味。最主要的两种苦味成分就是柚皮苷和柠檬苦素,柚皮苷属于类黄酮化合物,具有很强的抗氧化性。

茶叶咖啡可可类 这三种非常类似的苦味食物,苦味来源于两大类成分:多酚和生物碱。多酚具有抗氧化性;茶多酚种类很多,其中主要是儿茶素类物质;可可中含大量的可可黄酮。

种子类 还有一类苦味物质,来源于植物的种子,比如苦杏仁中的苦杏仁苷等,这些苦味成分大多毒性较大,不要轻易大量食用。

吃苦是自然选择的结果

对苦味的敏感性,每个人不同,有些人可以接受很苦的食物,有些人却一点苦都吃不了。

能分辨苦味的基因叫 TAS2R38,这个基因的显隐性状态,决定我们对苦味的敏感程度。显性基因 G,对苦味特别敏感;隐性基因 C,对苦味免疫。

此外,我们的全身,从舌头到大脑都有感受苦味的受体,虽然它们存在的意

义目前尚不清楚,但很多研究表明对苦味的感受性和接纳性对我们的健康有好处。一些苦味食物有毒害作用,如果尝不出苦味显然不利于生存。也有一部分苦味食物对生存有很大的帮助,所以对苦味过分敏感又会降低生存概率。于是自然选择让我们有适当的吃苦能力和爱好,以便更好地生存下去。

你可能爱上了吃苦的感觉

苦味并不是一种让人感受很好的味道,但品尝苦味之后所发生的事情却正是人们想要的。比如俗话说“良药苦口利于病”,这意味着苦味之后可能会重获健康。咖啡和茶等苦味的饮食,富含一种叫咖啡碱的生物碱化合物,它具有兴奋大脑的功效。我们不一定喜欢苦,却喜欢苦味之后的提神效果。人类的学习能力很强,当想要的结果总是与苦味一起出现时,我们很快就会改变对苦味的认知,认为苦味会带来益处,从而喜欢上这个味道。

摘自《生命日报》

诗词中的养生之道

夏季睡眠之道

花竹幽窗午梦长,此中与世暂相忘。
华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。

——宋·王安石《无题》

王安石,唐宋八大家之一,他的《无题》是中国古代养生诗词中脍炙人口的一首诗。诗中所说的“华山处士”,是指五代宋初著名道教学者陈抟,他继承汉代以来的象数学传统,并把黄老清静无为思想、道教修炼方术和儒家修养、佛教禅观合归一流,对宋代理学有较大影响。后隐居在华山,后人称其为“陈抟老祖”“睡仙”。

王安石晚年隐居时有感于陈抟的睡眠养生,故作此诗,通过对陈抟高质量睡眠的赞誉,道出了他的长寿秘诀——“不觅仙方觅睡方”。觅睡方,就是寻找睡眠的处方,也就是说,作者认为睡眠是比“仙方”还要好的长寿秘诀,可见睡眠在古代养生体系中的重要性。

古人认为,养生要符合自然规律,夏季是万物生长最茂盛的季节,所以夏季养生就要注意“养长”,睡眠讲究早起晚睡。起床时间要比其他季节早,最好在早晨5~6点之间。由于夏季天气炎热,可以等夜间暑热之气有所消散,人的气息也比较平和时再睡觉。由于夏季日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,所以要保证充足的睡眠,不要睡得过晚,一般应在晚上11时之前入眠。王源源

解惑

时间使用60进制的由来

把60作为一个进制这种计数方式最早源自古巴比伦。古巴比伦人认为一年有360天,每天太阳都会走步,也就是度,再加上古巴比伦人将六等分圆周相结合在一起,从而得出60进制的计算方法。除了源自于古巴比伦人的创造之外,还有一个重要的原因是,作为在任何时期都被认为是神圣的图形——圆形,当它被其半径6等分时,各中心角均为60度。

除了角度和时间,60进制还应用于我们生活的方方面面。相较于常见的10进制而言,60进制计算起来更加方便。用数学的角度来分析的话,主要是因为60融通性比较好,通俗一点来讲,就是60可以被更多的自然数整除。因为60有1、2、3、4、5、6、10、12、15、20、30、60这么多的约数,而10的约数较少。在现实生活中,经常会出现某一数被分成2、3、4、5等分的情况,目前在广泛使用的1/4单位就是典型的例子。4不能整除10,但能整除60,所以60进制更容易避开小数的复杂计算。这也是为什么我们一般运用60进制来计算时间的原因了。余木

膳食

疏肝解郁喝梅花粥

取白梅花5克,百合12克,龙眼肉9克,粳米100克。先往锅中放入粳米加水煮至八成熟,再放入百合和龙眼肉,在关火前5分钟放入白梅花。白梅花的主要作用是疏肝解郁,百合有滋阴润肺的作用,龙眼肉可补益心脾、养血,它们搭配在一起煮粥,疏肝解郁、养心安神的更佳。摘自《大河健康报》

新知

工作倦怠 被列入疾病分类

近日,世界卫生大会在日内瓦举行,会上正式将“工作倦怠”纳入《国际疾病分类第11次修订本》。世卫组织将“工作倦怠”定义为一种由于长期的工作压力没有得到有效管理而产生的一种综合症,并给出了三大症状:感到精力耗竭;与工作产生距离感,对工作产生消极、愤世嫉俗的情绪;职业效能感降低。摘自《健康时报》

育儿

声光电玩具要少玩

婴幼儿身心发育不完善,太响、太亮的声光电玩具很可能会吓到他们,有些劣质玩具发出的声响比较刺耳,对孩子柔嫩的听觉系统来说很可能是噪音;闪闪发光的玩具还会影响宝宝视力,造成眨眼、视疲劳等问题。一些通过敲打能发出声音和光彩的“击打玩具”,孩子刚开始玩时可能觉得有趣又过瘾,可一旦学会后,这些玩具就显得无聊和乏味,玩法过于单一,创新性不足,对正处于探索世界的小孩子来说,缺乏足够的新鲜感和吸引力,影响认知。另外,有些电子玩具做工复杂,有小螺丝,还需要安装电池,这些小零件一不小心就会造成误食误吞等情况。刘兆秋

保健

蜂蜜不必放冰箱保存

生活中,很多人为了保鲜,会将蜂蜜放入冰箱保存。也有人认为,蜂蜜放到冰箱中会影响口感且不利于人体吸收。那么蜂蜜是否需要放入冰箱存放呢?

正常的商品蜜已经过灭菌,且其糖浓度高,渗透压大,酵母菌无法繁殖,所以常温保存即可;有的散装蜜浓度低,常温下会发酵变酸,需低温保存;八叶五加蜜、野桂花蜜、枇杷蜜等,在低温下易结晶,但营养价值不会降低。常温保存蜂蜜时,应选择玻璃瓶,塑料瓶也可以,其次要密封,且要注意避光,选择阴凉、干燥、通风的地方,这样保存时间会更长。摘自《侨乡科技报》

图吧

这只大熊猫没有黑眼圈

近日,四川卧龙国家级自然保护区管理局对外发布全球首张白色大熊猫照片。图片清晰显示出这只大熊猫独特的形态特征:毛发通体呈白色、爪子均为



白色,眼睛为红色,正穿过郁郁葱葱的原始落叶阔叶林。根据照片上这些外部特征,可以判断该大熊猫是一只白化个体。从体型判断,这是一只亚成体或青年大熊猫,年龄大概在1~2岁左右。“白化”现象在脊椎动物各类群中广泛存在,但均较为罕见,通常对动物的活动、繁殖均没有明显影响。摘自《川报观察》

自然

植物也有语言

为了揭开植物发声的奥秘,科学家发明了一种“植物活性翻译机”,通过连接放大器和合成器,就能够清晰地听到植物的声音。利用这台翻译机,他们发现了许多有趣的现象。比如有些植物若长时间处于黑暗之中,一旦受到强光的照射,会发出较高音调的声音,如同人受到惊吓一般;有

些植物在遭遇强风或者缺水时,发出的声音是低音调的,如同人承受到很大的痛苦一般;有些植物在经历生长环境变化后声音会产生较大的差异,比如突然有舒适的阳光照射在身上或者在缺水的状态下突然被浇灌,声音会从刺耳变得很悦耳,这便是它们表达愉悦的一种方式。夏爱兰

健康

情绪激动会“中毒”?

哭,本是一种宣泄情绪的方式。但哭着哭着开始出现四肢发麻的情况,导致上气不接下气,并且伴有明显窒息感,这其实就是哭到发生呼吸性碱中毒。从正常情况看,人体内环境需要维持酸碱平衡,二氧化碳在体内与水结合形成碳酸。如果缺氧,二氧化碳过多,就会形成呼吸性酸中毒;相反,如果体内的二氧化碳被过多地呼出去,于是血液就会呈现偏碱性,进而形成呼吸性碱中毒。在人体中,通过血液的循环代谢,静脉血中

含有的较高浓度二氧化碳,会进入肺部排出体外,从而维持人体的酸碱平衡。而当这一环节出现问题时,便会造成“中毒”现象。

呼吸性碱中毒时,血液中钙离子与白蛋白结合增多,使游离的钙离子浓度下降,人就会出现神经、肌肉应激性增高,感到口周和四肢发麻、肌肉痉挛、耳鸣等,可发生手足搐搦症,甚至全身惊厥发作,如果处理不及时,可能会危及生命。

周子毅