

比赛间隙,运动员们为啥偏爱吃香蕉



在奥运会赛中休息补给时,镜头捕捉到不少各国选手吃香蕉的画面。为何香蕉在体育赛事中如此受宠?今天就来跟大家说说香蕉不得不说的诸多优点。

原因1:食品安全可控
“表里如一”是种难得的,香蕉绝对配得上这一美誉。没熟的时候果皮青涩,熟过头的也绝对能一眼辨识。

香蕉的果肉新鲜度肉眼可鉴别,且剥皮过程能做到

100%杜绝手污染,极大程度避免赛间吃坏肚子的可能性。

原因2:食物过敏风险低
在水果大家族里,香蕉真的是过敏体质人群的“友好水果”之一,不像桃子、樱桃、草莓、猕猴桃、梨……对于易过敏人群来说,吃完之后很容易这儿那儿起红疹,或者身体又肿又痒。

原因3:糖含量高,预防低血糖

糖分对于运动员来说,实在是太重要了!一根香蕉可以作为一个身形中等的运动员在比赛过程中保障至少45分钟的能量和糖分需求,避免因血糖供给跟不上而导致“中枢疲惫”,以及肌糖原和肝糖原储备和供给不抵消耗而导致低血糖风险。

原因4:碳水比例合理

在所有水果中,香蕉算是碳水大户,并且它的碳水构成很具亮点。一根中等大小的香蕉,碳水含量相当于半个馒头,且其中50%都是糖,另外50%是淀粉及膳食纤维(且含一定量抗性淀粉),快碳水+缓释碳水的1:1完美组合,不仅做到了持续稳定地向运动员身体释放葡萄糖,还能制造一定饱腹感,避免肚里空则心里慌。

原因5:钾含量惊人,帮助降低神经肌肉紧张性

香蕉是著名的富钾水果,一根中等大小的香蕉能提供422毫克的钾。对于运动过程中会经由汗液丢失钾钠离子的运动员来说,及时补钾有助于维持神经肌肉的正常功能,降低神经肌肉(包括心肌)紧张性,维持正常心脏功能。

原因6:能让人轻松快乐,缓解比赛焦虑

首先,糖本身就能让人感觉快乐;其次,香蕉里的B族维生素如B5及B6含量丰富,镁元素含量不低,钾元素含量高,外加上香蕉自身含有微量“好心情”生物胺类如5-羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素。这些组合在一起,确实有助于降低神经紧张度、减轻焦虑水平、对抗高强度赛事中需要面对的巨大压力。

原因7:含水量低,饱腹感强,消化“缓释”

香蕉饱腹感强,消化“缓释”,果肉中的水分进入肠道的速度也相对缓慢平稳。因此,很适合某些出汗量不大但耗能和神经紧张度高,需要能量却不想频繁跑厕所的运动项目。(据北青网)

『少吃油脂降脂法』健康吗

血脂高了,甘油三酯高了,总胆固醇也高了。既然“三高”了,那就清淡饮食吧,每天白水煮菜,加点酱油、再淋几滴香油拌着吃,一天放油的量不超过10克。这样会缓解“三高”、有利健康吗?

我国膳食指南推荐每天吃25克油。其实,烹调油不一定非要吃到每人每天25克,每天吃10克也是可以的。不过有个前提,蛋黄、全脂奶、鱼类和肉类中,含有脂肪,只要把它们吃够,即每天吃一个蛋黄、1-2杯全脂奶、75~150克鱼或肉(不算骨头和刺的纯肉重量),膳食脂肪供能比例就不会过低。

此外,富含脂肪的食物,也是多种营养素的重要来源。维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等脂溶性维生素,往往和食物中的脂肪相伴存在。例如蛋黄和奶油都是维生素A的较好来源,植物油和坚果油则是维生素E的良好来源,豆油、菜籽油和橄榄油还是维生素K的良好来源。

建议大家,控血脂和减肥期间,可以少吃炒菜油,但不能不吃脂肪。

(摘自《北京青年报》范志红/文)

牛奶、羊奶哪个更适合老人

很多老人认为羊奶比牛奶更补身体,事实真的如此吗?

从营养上看,羊奶和牛奶的蛋白质含量相近,但牛奶的αs1-酪蛋白含量较高,容易在消化过程中形成较大凝块;羊奶中αs1-酪蛋白含量较低,β-酪蛋白和κ-酪蛋白含量较高,形成的凝块较小,更易消化。β-乳球蛋白是牛奶中的主要过敏原,羊奶的β-乳球蛋白含量较低,引发过敏的可能性较小。羊奶钙含量为130毫克/100毫升,略高于牛奶的120毫克/100毫升;脂肪含量也更高,但多为中短链脂肪酸,特别是丁酸和己酸,易于消化和吸收。

由于老人体



内乳糖酶含量减少、活性下降,未被分解的乳糖会进入大肠,经过细菌发酵,产生气体和乳酸,引发一系列不适症状,即乳糖不耐受。牛奶的乳糖含量约为4.7克/100毫升,羊奶含量略低,约为4.2克/100毫升。

总的来说,对于没有消化吸收问题、牛奶蛋白过敏和乳糖不耐受的老人,牛奶和羊奶没有太大区别,大家根据个人喜好选择即可。

(摘自《生命时报》)

甲状腺病患能否吃加碘盐

碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,但人体不能生成碘,只能靠外界摄入。碘摄入不足会导致甲状腺肿大、智力障碍及碘源性甲亢等一系列疾病,被称为碘缺乏病。绝大多数甲状腺病患者在治疗期间可以正常摄入碘盐,尽量避免碘摄入不足或过量,但具体需要视情况而定:有甲状腺功能减退症的患者中,甲状腺全部切除或完全破坏的患者,是否食用加碘盐对甲状腺无明显影响;甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留的患者,也可以正常进行碘饮食。如果是碘缺乏所导致的甲状腺功能减退症患者,需要适当增加碘摄入;碘过量所导致甲状腺功能减退症的患者,则需要限制碘摄入。患有甲状腺功能亢进症的患者也应限制碘摄入,尽可能不吃富碘的食物和药物。(据中新社讯)

蔬果自然汁也能治病

白萝卜汁 性味甘、平。治小儿咳嗽及慢性支气管炎,用萝卜汁1杯,饴糖10克,炖温服;或用萝卜汁1杯,加生姜汁3滴,和匀炖温服;用萝卜汁、荸荠汁各60克,炖温服,可治热咳、咯黄稠痰。

藕汁 性味甘涩、平。可治唾血、尿血、便血、血痢及血崩,为中药中最佳的止血药。若患十二指肠球部溃疡和胃溃疡出血,可将鲜藕捣碎榨汁,每次用鲜汁1小杯,加水煮沸调入1只鸡蛋。每日两次佐餐食用,疗效较好。对热症出血,用鲜藕节捣汁生服效果更佳。

冬瓜汁 性味甘淡、凉。能

热、生津、下气、润燥。可治热病津伤、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结,并解酒毒。

西瓜汁 性味甘寒。能清热解暑、健胃消食,并有利尿和降血压作用,能治小儿夏季感冒。

(据家庭中医药微信公众号 文武/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

巴黎残奥会中国体育代表团成立

第17届残奥会将于8月28日至9月8日在法国巴黎举行,8月16日下午,中国体育代表团在北京成立。

代表团总人数516人,其中运动员284人(包括男运动员126人、女运动员158人),教练员、工作人员、竞赛辅助人员232人。

运动员分别来自全国25个省、自治区和直辖市,平均年龄25.8岁,年龄最大的是48岁的乒乓球运动员熊桂艳,年龄最小的是15岁的游

泳运动员朱慧,有12名少数民族运动员。

运动员全部是业余选手,职业有工人、农民、学生、公务员、职员和自由职业者等,其中189人参加过残奥会,首次参加残奥会的有95人。

代表团将参加本届残奥会射箭、田径、羽毛球、硬地滚球、皮划艇、自行车、盲人足球、盲人门球、盲人柔道、举重、赛艇、射击、游泳、乒乓球、跆拳道、坐式排球、轮椅篮球、轮椅击剑、轮椅网球等19个大项、302个小项的角逐。



巴黎残奥会共设22个大项、549个小项,届时将有来自约160个国家和地区的4400名运动员参赛。此次为我国第11次派团参加夏季残奥会。

(据央视新闻8.16)

郑钦文奥运后带病首秀上热搜



8月17日,新科奥运女单金牌得主郑钦文迎来了在WTA辛辛那提站女单第三轮的比赛中。对阵俄罗斯老将帕夫柳琴科娃,郑钦文苦战两盘,最终以5:7、1:6的比分告负,连续两年止步辛辛那提16强,也结束了近段时间的12连胜。

以一枚金牌结束巴黎奥运会征程后,郑钦文立刻进入了北美硬地赛季的争夺。本次出战辛辛那提,郑钦文的身体状况并不在最佳。

开赛前郑钦文就透露,自己近期受到感冒困扰,“现在我不能说自己状态是100%。精神上我是100%准备好了,但身体上我还需要些时间去恢复。”

首轮轮空之后,郑钦文在第二轮克服了感冒和比赛因雨中断的困扰,两盘击败资格赛选手弗莱彻,顺利挺进16强。

但来到第三轮,一日双赛的郑钦文对上了巡回赛经验丰富的帕夫柳琴科娃。目前世界排名第28位的俄罗斯人虽然在排名上不及目前世界

排名第7位的郑钦文,但还是两盘带走了胜利。这场比赛,也是两人的巡回赛首次交锋。

作为焦点的郑钦文当被外国记者问及“是否该叫金牌得主郑钦文”时,她只是笑着回答:“叫我钦文吧,‘金牌得主’这个称号不可能永远保持下去。”

展望之后的美网公开赛,郑钦文表示要“一轮一轮打”,“不希望像今天这样把比赛拱手让给对方,今天场上没有百分之百地去拼搏,如果打美网的比赛,希望不管结果如何,每一次都拼尽自己的全力。”(据澎湃新闻8.17)

不敌利雅得新月,C罗继续无缘沙特首冠

北京时间8月18日,沙特阿拉伯超级杯决赛,利雅得胜利1:4不敌利雅得新月,C罗也继续无缘他在沙特的首个冠军头衔。

比赛中,C罗一度看到了夺冠的希望,第44分钟,他在阿卜杜勒赫拉曼·加里卜的助攻下率先破门。不过丢球后的利雅得新月展开反击,第54分

钟,米特罗维奇助攻萨维奇扳平比分。接着,鲁本·内维斯和马尔科姆分别助攻米特罗维奇完成两次进球,马尔科姆抓住本托失误机会也打入一球。

利雅得新月赢下这个冠军,球队主帅若热·热苏斯强调,“这不仅仅是一场比赛,更展示了我们团队的实力和努力的成果。”(据上游新闻8.18)

失而复得!罗马尼亚体操选手重获铜牌

当地时间8月16日,罗马尼亚体操运动员安娜·伯尔博苏在布加勒斯特斩获巴黎奥运会体操项目女子自由操铜牌。

8月5日,在巴黎奥运会体操项目女子自由操决赛中,最后一位出场的美国队选手乔丹·奇利斯得到13.666分,排名第五位。而此时排名第三位的伯尔博苏成绩为13.700分。

正当伯尔博苏身披国旗庆祝获得奖牌时,现场大屏幕突然将她的成绩从第三位降至第四位。通过现场申诉,奇利斯

获得0.1加分,从而以13.766分超过伯尔博苏获得铜牌。伯尔博苏瞬间泪洒赛场。

赛后,罗马尼亚队向国际体育仲裁法庭提出申诉。据透露,罗马尼亚队认为,美国队当时的申诉时间已超过一分钟时限,不符合国际体操联合会有关规则,因此不应将奇利斯的得分提高。

8月11日,国际奥委会发布官方消息,表示本届奥运会女子自由操季军得主奇利斯赛后改判加分无效,其铜牌被剥夺,伯尔博苏重新获得季军。

北京时间8月12日,刚刚在巴黎奥运会上打破世界纪录的潘展乐,突然解散了唯一的粉丝群。随后,相关话题冲上热搜,截至13日中午阅读量达到2亿。这个刚过20岁的少年,正在用自己的方式与饭圈“说不”。

据记者了解,潘展乐突然解散粉丝群这一行为,与群内消息被人截图外传有关。解散粉丝群后,潘展乐也在队友董志豪的粉丝群内表示:“尊重群内隐私从我做起。”

很显然,潘展乐并不喜欢被人窥探隐私。这并非潘展乐第一次进行类似的举措,早在巴黎奥运会之前,随着个人热度的增高,潘展乐做出过退出粉丝群,关闭微博自动回复等操作。

潘展乐的举动,也得到了不少网友的支持。有网友评论道:“潘展乐果断解散粉丝群,展现出清醒与自律。有此觉悟,相信他在未来的道路上定能勇往直前,前途不可限量。”

无论是潘展乐对于粉丝群的抵触,还是网友对此事的态度,都折射出近些年体育领域“饭圈化”的生态。中国冬奥会历史首金获得者杨扬曾表示:“近两年出现了体育饭圈化的现象,给一些运动员造成了巨大的困扰。培养热爱体育、尊重体育规则、尊重运动员的观众与粉丝,这是我们的责任。”

潘展乐解散粉丝群冲上热搜的同时,广州番禺公安也发布《情况通报》:一女子在网络社交平台辱骂、诋毁中国国家队运动员和教练员,其行为已涉嫌扰乱网络秩序和公然侮辱、诋毁他人,被依法刑事拘留。

(综合环球网、澎湃新闻)



美国奥委会表示,将对重新分配奇利斯奖牌一事提出申诉。日前,国际体育仲裁法庭宣布,美国队申诉无效,将这枚铜牌重新颁发给伯尔博苏,奇利斯排名重回第五。(据新华社8.17讯)

美国选手奈顿兴奋剂案,被提起上诉

美国田径运动员埃里扬·奈顿在今年3月的兴奋剂检测中被发现类固醇阳性,但仍被美国反兴奋剂机构批准参加巴黎奥运会。独立于世界田联的田径诚信委员会当地时间8月14日宣布,已经就此向国际体育仲裁法庭提起上诉。

奈顿是20岁以下男子200米世界纪录的保持者。在今年3月26日的兴奋剂赛外检查中,奈顿被查出呈类固醇(群勃龙)阳性。而美国反兴奋剂机构称该结果是运动员食用了受污染肉类引起的,决定不对其实施禁赛处罚,并允许他代表美国参加巴黎奥运会。

在本届巴黎奥运会男子200米决赛中,奈顿以第4名完赛。赛后他匆匆离开,并未对此事进行回应。(据光明网8.16)