



# 吃粗粮食品就一定健康? NO!

一健必读

近年,全麦面包、麦麸饼干、紫薯饼干、南瓜面包等粗粮制品非常畅销,吃粗粮已经成为一种健康新“时尚”。但并非所有人都适合食用粗粮制品。营养专家表示,吃粗粮有讲究:粗粮不宜顿顿吃,最佳时间是中午;“粗粮细吃”巧搭配,可以改善口感,但要避免过度加工;全家老小同吃粗粮,则要按需定量,切勿“一碗水端平”。

## ◆ 粗粮制品 越酥含油越多

粗粮是相对我们平时吃的精制白面等细粮而言的,主要是指小米、糙米、燕麦、玉米、高粱、大麦、黑米、荞麦、麦麸、黄豆、绿豆、土豆、山药、红薯等。

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科陈超刚副教授表示,富含膳食纤维的粗粮,相比于精制白面,更有利于控制血压、血糖、血脂、体重,降低心脑血管疾病和某些癌症的风险,还可预防神经炎,增强肠道功能,防治便秘。

“吃粗粮的确有利健康,但还要看这些粗粮制品是否有特殊‘加料’,脂肪是否过量。”陈超刚表示,作为高纤维食品,如果吃粗粮还能口感出众、粗而不糙,是因为这些粗粮制品中添加了大量起到“润滑”作用的油脂。饱和脂肪有软化纤维改善口感的作用,厂家通常会使用含大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、猪油、牛油等动物油,使高纤维食品的口感发酥。

陈超刚说,粗粮制品口感越酥就意味着含有越多的油脂,特别是饱和脂肪。他推荐,在挑选粗粮制品时要细看配料表,看是否添加了氢化植物油、精炼植物油、起酥油、植物奶油、人造奶油等含有反式脂肪酸的油脂,或者棕榈油、椰子油等含有大量饱和脂肪酸的植物油。这些油脂的存在降低了食品的营养价值。

## ◆ 应按需定量 老幼别贪嘴

“吃粗粮讲究‘按需定量’。不同人群对粗粮的需要量是有差别的。”陈超刚表示,中年人尤其是有“三高”、便秘等症者,长期坐办公室、接触电脑较多者以及应酬饭局较多者,可适当增加粗粮摄入量。

胃肠功能较差的60岁以上人群以及消化功能不健全的儿童应少吃粗粮,并且做到粗粮细吃。消瘦、营养不良、免疫力差者,缺钙、铁等元素的人群,处于生长发育期的青少年以及孕妇、产妇、运动员、体力劳动者,由于需要营养素较多,为免粗粮干扰营养吸收,则不宜多吃。

陈超刚说,黄豆营养丰富,骨质疏松、处于更年期

## ◆ 控制体重 晚餐“粗粮细吃”

粗粮不是吃得越多越好的。陈超刚表示,如果膳食纤维摄入过多,不仅影响消化,还会影响某些营养物质的吸收甚至导致营养不良。膳食纤维还具有干扰药物吸收的作用,它可以降低某些降血脂药和抗精神病的药效。按照中国营养学会建议,在全天250克至400克的主食中,粗粮应占50克至100克。

正常人吃粗粮以每天一次为宜,高血压、高血脂以及高血糖人群则可以安排一天两次。吃粗粮的最佳时间是中午,此时人体的消化功能较好,可以进食



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康闻汇

■近日,上海市新发与再现传染病研究所发布消息称,该研究所课题组已成功研制出针对病毒H7N9的基因疫苗,该疫苗已进入临床试验申报阶段。

■美国研究人员近日说,与不吃坚果者相比,每天都吃坚果的人死亡风险会降低20%左右。这项研究还发现,也许是因为坚果中含有对健康有利的不饱和脂肪酸,经常吃坚果的人要比不吃的人苗条。

■德国和荷兰研究人员最新发现,运动后心脏猝死的现象可能是一种罕见代谢疾病——糖尿病所致,而补充乳糖可以预防这种疾病。

■《美国预防医学杂志》刊登一项新研究发现,中年妇女久坐危害更大。康奈尔大学的研究小组对9.3万名绝经妇女进行了为期12年的调查。结果发现,与每天坐着的时间少于4小时的参与者相比,每天坐着的时间超过11个小时的参与者死亡率高出12%,心脏病死亡率增加27%,癌症死亡率增加20%。久坐妇女即使经常锻炼,其死亡危险也更大。(据《新京报》《新华每日电讯》、新华社)

保健有方

## 手脚冰凉 花椒粉敷肚脐

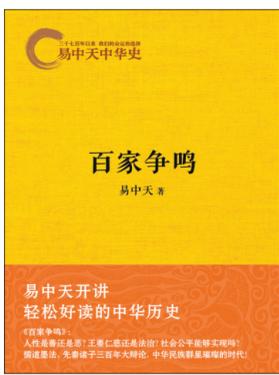
不少人整个冬天手脚都是冰凉的,尤其是在这融雪的天气里,睡了一宿被子还是凉的。对此,这里有个小偏方:用花椒粉和胡椒粉敷肚脐。

具体方法:1克花椒粉、4克胡椒粉混合后拌匀,取适量填在肚脐里,尽量塞满,外用风湿用的胶布固定住,6天换一次;也可用适量黄酒调匀,搓成丸状放入肚脐里,外用胶布固定。

特别提醒:南京市中西医结合医院中医外治专家夏旭副主任中医师特别提醒,这个偏方适用于虚寒体质的人。因为花椒粉和胡椒粉都有温热的作用,而肚脐名为神阙穴,这个穴内联十二经脉、五脏六腑、四肢百骸、五官、皮肉筋,因而能帮助人体温经散寒,祛除寒邪。此外,手脚冰凉的原因有很多,不是什么人都适用这个偏方的。如果情况比较严重或用后不见效,应及时到医院就诊,不宜自诊自疗,以免延误病情。

(据新浪健康)

# 读家



## 13 守住你的王冠

其实,韩非也有“国王培训班”,学员里也有梁惠王。当然,在韩非出生时,梁惠王早已去世,韩非不可能给他上课。上课的人,叫卜皮。卜皮也是法家。

梁惠王说:先生走南闯北多见多识广,据先生所知,寡人的名声怎么样?卜皮答:臣听说王上是慈惠的人。

梁惠王听了十分高兴,洋洋得意地问:那寡人的慈惠到了什么地步呢?卜皮答:到快亡国的地步了。

梁惠王大吃一惊:慈惠不是行善吗?怎么会亡国?

卜皮说:慈则不忍,惠则好施。结果是什么呢?必然是该杀的不杀,不该赏的乱赏。如此“有过不罪,无功受赏”,岂有不亡之理?

此事不知是真是假,但被韩非编进了教材,用来培训各国国王。只不过,韩非的课程内容跟孟子相反。孟子讲王道,韩非讲霸道,而且是横行霸道。

韩非说,有一年齐国伐鲁,鲁国

派孔子的学生子贡去进行外交斡旋。子贡滔滔不绝说了半天,齐人却一句话就打发了他。齐人回答说,先生的话确实说得漂亮,但我们就是来抢地盘的,漂亮话管什么用?

结果,齐把国境线画到了鲁国都城门前十里。

这,难道不是横行霸道?于是韩非说,别再扯什么仁义道德,扯什么兼爱天下,扯什么温良恭俭让,谁讲谁倒霉,因为时代变了。这个变化,也可以概括为一句话——上竞于道德,中世逐于智谋,当今争于气力。

也就是说,人际关系也好,国际关系也好,都是利益关系。只不过,利益的获取,最早是“揖让”,后来是“巧取”,现在是“豪夺”。如此而已。

君臣关系,也如此。我们知道,在儒家那里,君臣是被看作父子的,邦国是被看作兄弟的。对此,韩非的反应是一声冷笑:亲如父子?就算真父子,亲兄弟,又如何?楚成王,不是被他亲儿子逼死了吗?齐桓公,不是把他亲哥哥杀掉了吗?君仁臣忠,父慈子孝,兄爱弟友,管用吗?

利益最管用。人君最大的利益,是称王称霸;人臣最大的利益,是富贵荣华。只要协调好关系,让双方都实现利益最大化,就OK。

于是韩非得出结论——君不仁,臣不忠,则可以霸王矣!

哈!孟子培训班的课桌,都要掀翻了。不过,这里面有问题——如果臣下不安于位,也想为君,怎么办?

这是完全可能的。因为天下最大的利,莫过于为君为主。故臣弑君,子谋父,弟篡兄,史不绝书。从春秋到战国,更是一项顶王冠落地,一座座火山爆发,各路诸侯真不知如何守住自己的王位。

对此,韩非的办法是“两面三刀”。所谓“两面”,就是奖与罚,赏与罚,也叫德与刑,韩非称为“二柄”。这当然管用。因为人之常情,无非趋利避害;刑德二柄,则无非威胁利诱。这里面有甜头也有苦头,唱红脸也唱白脸,所以是“两面”。

与“两面”相配套的是“三刀”,即势、术、法。势就是威势,术就是权术,法就是法规。其中,威势是前提也是基础。韩非说得很清楚,飞龙和腾蛇一旦掉到地上,就跟蚯蚓、蚂蚁没什么两样。由此可知,权力和威势才是靠得住的,其他都靠不住。

有了权威,还得会用。怎么用?用权势建立威望,用权术对付臣下,用法规制服人民。势立威,术驭臣,法制民,都是人君手中的指挥刀。

看来,韩非的治术,有明有暗,软硬兼施。刑罚就是公开的硬控制,权术就是暗地里的软控制。君主无术,就受制于人;民众无法,就犯上作乱。这就叫“君无术则弊于上,臣无法则乱于下”。

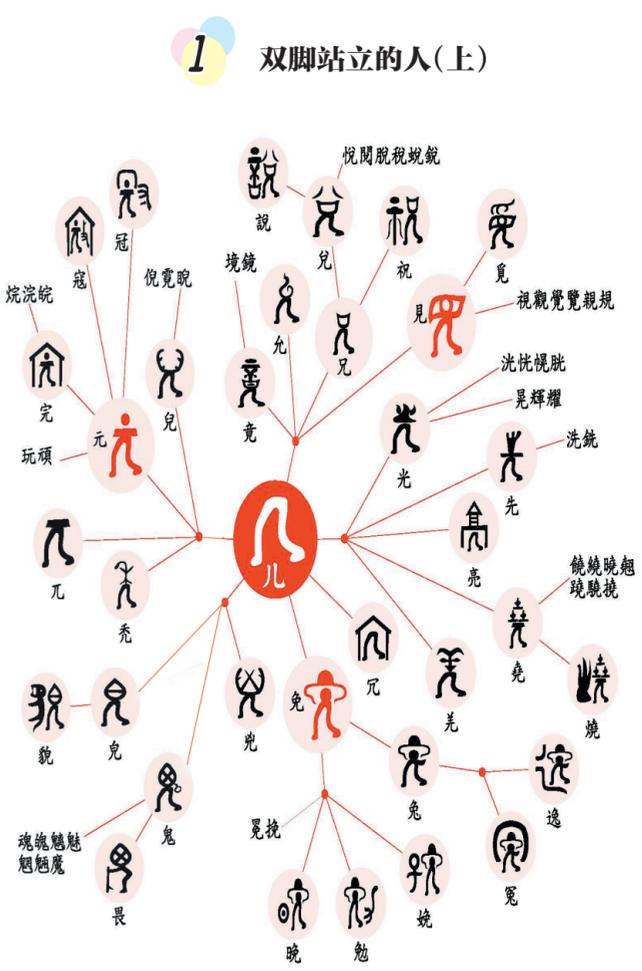
但,术和法虽然两手都要硬,但是用法不同。权术是用来对付官员的,叫“潜御群臣”;法规是用来对付民众的,叫“一民之轨”。所以,权术要暗藏心底,法规要公之于众。实际上韩非的法,就是输入臣民们头脑中的程序。有此程序,他们将自动成为工蜂和工蚁。

韩非的蜂蚁社会就这样建成。在这个社会里,很显然只有君权没有民权。在韩非的心目中,也就根本没有“民权”两个字。他的服务对象只有一个人,那就是君主。他对君主说的也只有一句话:守住你的王冠!

君权至上,君主唯一,这就是法家。这样的主张,墨子恐怕不会赞同!



作者:廖文豪  
出版社:北京联合出版公司  
内容简介:本书共收集了500个与“人”有关的汉字,涉及甲骨文、金文、篆文、繁体中文、简体中文等。作者巧妙地围绕汉字的部首对这些汉字进行梳理整合,将其浓缩在“汉字树状图”中,并通过清晰、简要的说明,让读者由浅入深地了解汉字的发展历史以及不同汉字间的逻辑关系。  
廖文豪,台湾大学机电系毕业,钟情于古汉字研究,钻研甲骨文十余年,发表过《汉字龙原来是一条逆天之龙》《文身习俗对汉字的影响》《在汉字里遇见上帝》《品茗汉字的酒香》等文章。



洛阳济仁肾病医院  
地址:瀍河回族区小北门转盘处  
24小时咨询电话:63559668

分类广告  
刊登电话:6330377 6330677 6330977  
地址:唐宫西路36号唐宫大厦8楼(西工小商品市场东隔壁)

登声明公告  
选《洛阳日报》  
刊登范围:单位及个人证件遗失、印章丢失、注销公告、减资公告、合并公告、启事、通知等  
电话:6330377 6330677

咨询代理  
资质专办公司注册  
工商注册 年检 增资 验资  
代理记账 报税 13721612457

会计服务  
专业财务公司  
代理记账、兼职会计、报税、工商注册、增资验资 13721612457  
兆迪财务公司  
记账、工商、税务 18539598190

庆典礼仪  
海岸庆典时尚专业 13007572573  
起名改名  
美名策划院华阳店 63207739  
调查服务  
专业讨债成功收费 13703885557  
家政服务  
正美物业综合服务  
外墙清洗 涂料翻新 64675707  
声明公告  
洛阳文字机械材料有限公司公章丢失,声明作废。

李斌残疾证丢失,证号:41030519561226201842B1, 声明作废。  
杨巧残疾证丢失,证号:41032819630405456631, 声明作废。  
洛阳市鑫浦农业科技有限公司公章财务专用章丢失,声明作废。

靖洋洋与许莹生育证丢失,生育证号:S1410300632, 声明作废。  
翟许峰与张盼盼之女崔佳妮出生医学证明丢失,编号为J411226957, 声明作废。  
金晓辉焊工特种作业操作证丢失,证号为T410305197603223032, 声明作废。

梅建业位于瀍河区南新安街117号院4号楼4幢1-601号,证号为字第X134453号的房屋所有权证,声明遗失。  
魏艳丽位于涧西区周山路8号院中泰花园5号楼5幢3-601号,证号为字第X168720号的房屋所有权证,声明遗失。  
变更声明  
经新安县委建设投资有限公司股东会研究决定,法人代表由曹占国变更为孙长征,特此声明。  
新安县委建设投资有限公司

刘咏中国石油大学(华东)工程管理专业(弱视)专科肄业本科学历毕业证丢失,证书编号为104255201105101082, 声明作废。

李笑平位于涧西区青岛南路54号4栋5单元201号,卡号为234559的房屋界定卡丢失,声明作废。