

戒不掉碳水或是基因在起作用

如果你发现自己难以抵挡面包、面条或米饭的诱惑,那么你或许可以将一部分责任推给远古祖先。因为一项发表在《科学》上的最新研究,揭示了一个有趣的事实:人类对碳水化合物的渴望,可能深深植根于我们的基因中,尤其是唾液淀粉酶基因(AMY1)。

想象一下,在大约 80 万年前——比农业出现还要早得多的时候,一个小小的基因复制事件悄然发生,就像一颗石子投入了平静的池塘,激起层层涟漪。这颗“石子”就是唾液淀粉酶基因的首次复制,它让早期人类具备了更高效地分解食物中淀粉的能力。一项由美国布法罗大学和杰克逊实验室主导的研究,利用了先进的基因组技术,如光学映射和长读测序,为我们揭开了这个古老故事的一角。

故事的核心内容,讲述了这个存在于人类口腔中并能分解复杂碳水化合物(如米饭、面包和面条)的关键基因,其副本数量竟然早在 80 多万年前就开始增



图片来源/千库网

加。而正是 AMY1 基因的复制,为人类的身体消化大量淀粉类食物打好了基础。

研究人员分析了包括尼安德特人和丹尼索瓦人在内的 68 个古人类基因组,发现当时的狩猎者就已经拥有 4 到 8 个

AMY1 基因副本。这意味着,在我们开始种植小麦和水稻之前,人类的身体其实已经在准备迎接即将到来的“淀粉盛宴”了。

而当农业兴起时,那些携带更多

AMY1 基因副本的人能够更好地适应新的饮食模式,他们不仅能更有效地消化富含淀粉的食物,还可能因此有了更强壮的体魄去繁衍后代。结果,这些人的后代逐渐成为了社会的主要组成部分,他们的遗传特征也随之广泛传播开来。

有趣的是,不仅是人类,就连与我们共同进化的家养动物,比如狗和猪,也因为与人类共享富含淀粉的饮食,而拥有了更多的 AMY1 基因副本。这像是大自然精心设计的一场共舞,让我们与宠物伙伴一同享受美食的同时,也促进了彼此的生存与发展。

现在,当我们站在超市里纠结是否要买下一袋美味的面包时,不妨想想这背后隐藏着的数百万年的进化历程。我们可以感谢那些古老的基因,它们不仅帮助我们的祖先度过艰难岁月,也赋予了现代生活一抹别样的风味。下次当你忍不住吃掉那口香甜的面包时,也许你可以告诉自己:“我的基因让我这么做!”

(科技日报)

黑豆这样吃有营养

“人以天地之气生,四时之法成。”人依靠天地之气和水谷精气而生存,适应四时生长收藏的规律而生活。

在冬季,养肾就是我们最应该注意的事!冬不养肾,身体的健康,都要被寒燥“偷”光。尤其是对于很多中老年人来说,一到冬季便出现手脚冰凉、腰和膝盖酸得直不起来,就多与肾精不足有关;对于青壮年人群,头发大把大把地掉,还会长白发,早衰,也可能是肾虚惹的祸!

冬季养肾,常吃“补肾之王”

冬天处于收藏蛰伏的状态,营养更容易被吸收,归由肾脏贮藏,为来年的健康打下基础,所以,冬天也是“养肾的最佳时节”!

那么,冬补吃什么好呢?答案一定是——黑豆!

作为餐桌上的“补肾猛将”,黑豆既能帮我们益气固肾,又能滋阴润燥,很适合冬季。

如果我们能在吃黑豆的时候,给它配上一个“黄金搭档”,更是能达到事半功倍的效果。

黑豆+枸杞=益精明目
材料:黑豆 50 克,枸杞 10 克,粳米 100 克,冰糖少许。
制作方法:黑豆提前浸泡 5 小时以上,枸杞洗净,加入适量的清水,把黑豆、枸杞、粳米同煮,待粥成加入少许冰糖,再煮一会便可。
功效:益精明目,活血利水。

黑豆+黑芝麻=养血润燥
材料:黑豆 20 克,黑芝麻 10 克,黑米 10 克。
制作方法:黑豆和黑米提前浸泡,黑芝麻洗净。之后把材料放进破壁机或豆浆机内,加入适量水,选择豆浆功能,待豆浆磨好后使用筛网过滤即可。
功效:补虚乌发,养血润燥。

黑豆+花生=脾肾双补
材料:黑豆 60 克,花生 50 克,红枣 10 个,适量红糖
制作方法:黑豆提前浸泡,再把黑豆、花生、红枣洗净。将材料放入锅内,加入适量水,煮 1 小时左右,加入红糖均匀搅拌即可。
功效:补血养颜,健脾利水。

黑豆和花生是绝配

在上述三个食疗方中,我们最推荐的搭配是“黑豆+花生”。别看只是两种普通食材,却有大大的能量。

1、保护心血管
黑豆中富含花色苷,有抗氧化、促进血液循环、保护心血管的作用。

而花生中含有被誉为“心脏发动机”的辅酶 Q10,能提高心肌的功能,有效预防心脏病的突发。

花生中还有白藜芦醇、黄酮类抗氧化物,也能帮助清理血管垃圾,畅通血管。二者搭配也就是为心血管筑起了“双重保护伞”。

2、控糖
黑豆本身含有粗纤维,可以增加饱腹感,利于血糖控制。而有干预研究发现,用花生替代一部分主食,有利于降低空腹和餐后血糖水平。

所以,对于高血糖、糖尿病人群,黑豆花生也是不错的组合。

3、健脑补脑
黑豆还含有大豆卵磷脂,对于提高大脑记忆力和活力是有益的;而花生中的胆碱,能参与记忆和学习功能的神经递质合成,可以帮助促进大脑发育、提高记忆力。

黑豆+花生,可以说是预防痴呆的绝佳搭档,很适合老年人常吃。

4、强骨骼、强体质
花生和黑豆都是高钙、高蛋白的食物!钙质有助于强健骨骼,而蛋白质则是身体的主要“建筑材料”。
二者搭配,对于老年人来说,是很好的强身健体组合。

(中国中医药报)



图片来源/千库网

买大米要看执行标准号

经常买大米的人都知道,大米好不好吃,其生长环境很关键。在市售的多种大米类型中,生长于黑龙江五常地区的“五常大米”,粒大饱满、口感弹牙、饭粒油量大、香味浓郁……总结起来就是俩字——好吃。
但是,如果您在市场上只盯着“五常”这两个字去买,买到的大米却未必好吃。为什么?

避免买到“假大米”

俗话说:中国大米看东北,东北大米看五常。但真正的五常大米,产量其实并不算多。有媒体统计,目前中国市场上五常大米的销量高达 1000 万吨,但全年的产量才只有 105 万吨左右,有时可能更少。

央视新闻就曾多次曝光,市场上大部分五常米都是杂牌米+少量五常米勾兑;或直接由其他大米经抛光、增香等处理后高价售卖,以次冒充五常大米。

如果您只盯着大米的“名称”去买,就很容易上当受骗。

因此,建议您在购买大米时,一定要看一看大米标签上,是否有国家的执行标准号,这一串数字很重要。

目前大米执行的国家标准是:GB/T 1354,只要标签上印有这个标准号,就代表这种大米是品质和卫生符合国家要求的普通大米。

如果大米袋上的执行标准如下,其口感和价格还会高于普通大米——执行标准:GB/T19266(五常大米);GB/T18824(盘锦大米);GB/T20040(方正大米);GB/T22438(原阳黄金晴);DB46/T239(定安富硒大米);DB31/T908(松江大米)。

标签中有质量等级的标示

大米通常分成四个等级,分别是一等、二等、三等、四等。同品牌、同种类的大米,价格差别主要在于其等级。

一般说来,大米加工每提升一个等级,就等于给大米多去一两层皮,而大米越靠近外层,口感越差。所以说,大米加工越细,口感越好。

因此,等级越高的大米,相应的价格也会越高。



图片来源/千库网

买新米有技巧

很多人喜欢买散装米。因为看得见,摸得到,买着更放心。不过,如果我们不会肉眼分辨大米的好坏,就总担心买到陈米或翻新米,所以想要吃到新米,还需要辨别一番。

新米、陈米、怎样辨别?

1、闻

新米:有一种稻米特有的清香。

陈米:一般只有米糠味。有些经过加工的翻新陈米,用袋子密封大米半小时左右再打开,会闻到明显的霉腐味。

2、看

新米:表面颗粒饱满,色泽透明,均匀有光泽,米头(胚芽部)呈乳白色或淡黄色,乳白色的小点明显。

陈米:颗粒较碎,米色灰白或泛黄,无光泽、不透亮。

如果米粒表面呈灰粉状或有白沟纹则为陈米,且白沟纹、灰粉越多时间越久。

3、咬

新米:把新米放在嘴里咬一咬,会感觉米粒硬度高、不易咬碎。

陈米:一咬便碎,而且是粉末状的残渣。

4、捏

新米:新米水分比陈米多,抓一把在手里,使劲捏一捏,会感觉到黏性很强、颗粒圆滑硬实,捏完后手里不易留下残渣。

陈米:捏在手里很松散,有些翻新陈米一捏就碎,还会留下很多白面状的残渣。

如果是使用矿物油、石蜡等进行抛光处理的大米,摸起来则会十分油腻,有粘手的感觉。

以上几种方法,买大米的时候可以用到。大家可以先收藏,以后去买米不知道选择哪一种的时候可以看看。

(中国中医药报)