

今年全球天气继续极端和反常

据英国广播公司(BBC)网站日前报道,继史上最热的2016年之后,2017年也将持续或多发热浪、暴雨等极端或反常天气,原因主要来自温室气体浓度和海水表面温度上升导致的全球变暖加剧。

上述结论源于世界气象组织(WMO)一份详细的《2016年全球气候状况报告》,其整合了全球80个国家天气服务部门的信息。



报告显示,2016年是历史上最热的一年。与1961年~1990年参考期相比,2016年的温度比参考

期平均温度高0.83摄氏度;比前工业时期高约1.1摄氏度;比此前史上最热的2015年高0.06摄氏度。

WMO秘书长佩蒂瑞·塔拉斯说:“全球气温的增加与气候系统中出现的其他变化一致。”报告指出,这一年,大气中二氧化碳的浓度创新高;北极冬季的海冰面积创新低。

报告指出,全球各地气候变暖的速度并不一致:北极温度约比1961年

~1990年的平均温度上升了3摄氏度;而在地球最北端的挪威斯瓦尔巴特群岛,年平均温度比参考值上升了6.5摄氏度。

该报告称,厄尔尼诺现象是造成极端天气频发的主要因素。2016年此类事件包括,南非、东非、中非出现了数次干旱;十年来最强飓风“马修”横扫加勒比海地区致339名海地人丧生等。

去年冬天以来,专家

至少3次在北极观测到导致海冰融化的热浪等反常情况。WMO表示,极端和反常天气和气候模式将在2017年持续。

WMO气候变化研究项目主任戴维·卡尔森称:“尽管2017年不会出现强厄尔尼诺事件,但我们正持续看到地球各地发生超出我们理解的惊人变化,那些变化已经超出了人类经验范围。”

(据《科技日报》)

米和面到底谁更好?

作为世界上最主要的两种主食,“米和面到底谁更好”的争论一直没有停过。真相是什么?让我们从各个角度进行详细分析。

谁更营养?

《中国食物成分表》中的数据显示,跟同等重量的大米(稻米)相比,面粉(标准粉)的膳食纤维、维生素B1、维生素B2、维生素E、钙、钾、镁、铁、硒等大多数的营养素含量要高一些,其中,膳食纤维、维生素B1、维生素E和钙的含量是大米的两倍多。在锌含量上,大米略高一点。在蛋白质方面,面粉含量比大米高,但质量比大米低。也就是说,综合考虑必需氨基酸比重、蛋白质的消化率和可利用率等,大米的蛋白质更容易被人体吸收利用。因此,如果同时考虑蛋白质的数量和利用率两个因素,大米和面粉几乎打了平手。

总体上看,大米和面粉都是经过精细加工的主食,它们提供的维生素、矿物质、膳食纤维很少。要想从主食中获得更多营养,还是应该粗细搭配,用绿豆、燕麦等粗粮代替一部分精米白面。

谁更养胃?

精米和白面都是相当好消化的食物。如果消化能力弱,用米粥、馒头、软米饭、软面条当主食均可;对于患胃溃疡的人来说,正常的米面主食可以吃,注意细嚼慢咽即可;胃酸过多的人,加碱的面制品是更好的选择,有助中和胃酸。

谁更利于减肥?

从热量上来看,100克面粉为344千卡,相同重量的大米为346千卡,两者不相上下。它们做成主食后会有新变化:100克馒头的热量为223千卡,米饭为116千卡。因此,吃相同重量的馒头和米饭,前者摄入的热量更高。不过,吃馒



很多人认为,粥和汤泡饭是养胃的好食物。但这种观点有些片面,长期喝粥并不能养胃。因为粥和汤泡饭往往未经咀嚼就吞下,没有被唾液中的唾液淀粉酶进行初步消化,过多的水分摄入稀释了胃液,还使得胃容量增大,在一定程度上加重了胃的负担。而且长期喝粥容易导致营养摄入不足。所以,胃病患者不能顿顿喝粥,可每天喝一次,还可适当吃一些面食,每一口嚼15~20次,同样有助养胃。

谁更安全?

从安全方面来讲,两者都有一定的风险。有数据显示,北方人群膳食中,铝平均摄入量是南方人的4.6倍。这可能与北方人喜爱面食有关,主要来自于发酵用的膨松剂,它能让食物变得松软。虽然从2014年开始,部分含铝添加剂已被禁止用于食品加工和生产,膨化食品中也

头获得的蛋白质和膳食纤维更多,相对更抗饿。吃面和吃米到底谁更不易胖很难说清。

其实,不管是馒头还是米饭,它们的饱腹感都比较低,不利于减肥,且升糖指数较高,不利于血糖控制,糖尿病患者应该限制摄入量。想控制体重和血糖,要常吃红豆、芸豆、绿豆等富含淀粉的豆子。它们饱腹感特别强,消化速度慢,血糖升高平缓。

不再允许使用任何含铝食品添加剂,但仍有不法商贩偷偷使用。为了减少铝的摄入,要少吃油条等油炸食品,不买太过松软的馒头、包子等。

顿顿只吃大米则存在某些重金属超标的风险,其中最被大家所熟知的是镉和砷,这与大米的生长环境有关。镉在冶金、塑料、电子等行业非常重要,常通过废水排入环境,再经灌溉进入食物,水稻是典型的“受害作物”。与其他谷物相比,稻米容易从土壤和水中吸收砷并形成累积。要想远离重金属超标的大米,最可靠的方法是购买有品质保证的产品。

总体来说,大米和面粉没有太大差别,顿顿只吃大米或面粉都存在一定的食品安全风险。最关键的是,大家吃主食要注意多样化,米和面轮换着吃,并多吃全谷物、杂豆等食物。(据《生命时报》)

人类天生爱英雄

当我们沉浸在美国英雄主义大片的时候,有没有想过为什么英雄从古至今都受到爱戴?近日,日本京都大学的一项研究发现,我们喜爱英雄可能是天性,因为还没学会说话的婴儿,就已经能够识别并偏爱“英雄行为”。

研究者向6个月大的婴儿展示了一组动画,情境是“甲在追逐、压迫乙,而丙在远处看着”。第一个版本是“丙介入事件,出面制止甲的行为”;第二个版本是“丙不但没有插手,反而逃走了”。婴儿观看两个版本的动画后,在偏好选择测试上几乎都倾向于选择第一个版本中的“英雄丙”。

这项发表在美国《自然-人类行为》杂志上的研究认为,6个月大的孩子还不能识别力量对比,更不知道“英雄主义”的概念,人在发育早期就表现出对英雄行为(如正义、保护弱小)的偏好,说明人类的正义感和对英雄的喜爱可能是天生的。当然,人类的正义感如何随年纪发展,有待进一步研究。

(据《生命时报》)



怎样根据毛发推断嫌犯特征?

近年来,由于DNA检测技术的兴起,曾被广泛用于犯罪调查的毛发检测似乎不再被重视。美国研究人员最新报告说,通过检测毛发可以揭示出人的年龄、性别、体质指数、饮食习惯等,这将更加完善法医鉴定技术。

在日前召开的美国化学学会第253次年会上,美国西弗吉尼亚大学研究人员介绍了如何通过对毛发的化学分析确定一个人的生理信息,甚至可以得知嫌疑人去过何地、吃了什么食物以及服用过何种药物等重要信息。

西弗吉尼亚大学格伦·杰克逊表示,DNA检测只能提供嫌犯的基因档案,并不能体现一个人的生活方式,因此毛发检测与之相比有独特的优势。例如,如果有一对同卵双胞胎的DNA完全相同,但胖瘦不同,通过毛发检测结合生活习惯问卷就可以用体质指数将他们区分开来。

杰克逊介绍说,他们通过“液相色谱-同位素质谱联用法”测量了角蛋白这一头发主要成分中21种氨基酸的比例,并确定了15种能体现某种特定生活习惯的同位素比例。为验证这个方法,研究人员对20名约旦妇女进行了关于健康状况、头发保养和饮食习惯的问卷,随后通过结合问卷及她们头发样本的检测结果,就能推算出发样本人体的体质指数,准确率高达80%。

杰克逊表示,对毛发的“氨基酸液相色谱-同位素质谱联用法”操作简单,如果能进一步验证和完善,可以成为DNA检测的有益补充。(据新华社报道)