

人体探秘

减肥

为何这么难

减过肥的人都知道，减肥难就难在控制食欲。食欲为什么这么难控制？其实这并不完全是因为饿，而是因为食物太好吃了。就拿味觉来说吧，人类的许多饮食习惯，尤其是吃零食的习惯，都是由于美味的诱惑而不是营养的需要。

谁能抵挡美味的诱惑

味道的产生依赖于舌头上的味蕾，人的舌头上分布着大约1万个味蕾，每种味蕾只负责一种味道。中国人喜欢说“五味”，也就是酸甜苦辣咸。可科学家普遍不认为辣属于味道的范畴，而是把它看作一种强烈的刺激而已。后来，一种新的味蕾被鉴定了出来，这就是“鲜”，味精就是一种典型的“鲜味”物质。因此，被科学家承认的五味是酸甜苦辣咸香。

近年来，法国科学家又发现了一种新味蕾，专门用来感受脂肪的味道。他们培育出了一种带有遗传缺陷的老鼠，其编码CD36蛋白质的基因被人为地去掉了。通过比较正常老鼠与这种老鼠的饮食习惯，科学家发现，没有CD36蛋白质的老鼠对脂肪食品根本不感兴趣，而普通老鼠则见了脂肪就馋得

要命。更奇妙的是，普通老鼠只要一尝到脂肪的味道，胃里就会立即分泌脂肪消化液，小肠也会为即将到来的脂肪做好吸收准备。而缺少了CD36蛋白质的老鼠根本没有这种反应，这显示了CD36与老鼠的脂肪代谢有密切的关系。

老鼠的味觉系统和人类基本相同，因此科学家推测，人类的舌头上也有类似的脂肪味蕾，让人类喜欢上含有脂肪的食物并启动脂肪代谢。众所周知，脂肪是所有食品中热含量最高的一种，同样重量下，脂肪的热含量大约是淀粉的2倍。因此，食用脂肪对那些总是处于饥饿状态的野生老鼠来说是事半功倍的，当然要提倡。可是对于生活在发达国家的人来说，对脂肪的渴求却带来了显著的副作用。科学家相信，如果将来搞清了CD36的作用机理，就可以生产出抑止CD36的药物，或者生产出专门刺激CD36的“假脂肪”。那时减肥就会变得容易起来，人们可以天天吃这种美味的“假脂肪”而不发胖。

你是在同本能作斗争

人类的许多生理功能都是在多年艰苦的野外生活中进化



而来的。比如，味觉的产生对于早期茹毛饮血的原始人来说十分重要，酸和咸的感觉与体液平衡有很大的关系，因此过量的酸和咸都会带来不愉快的感觉。苦味的食物大多数是有毒的，因此基本上属于一种让人讨厌的味道。甜代表了糖分，鲜代表的是蛋白质，人类对这两种味道来者不拒，因为它们生存的必需品，一定要多储

存。对于世界大多数地方的人类而言，生存条件的变化有一个漫长的过程。不过，人类仍然需要面对新时代带来的新问题，食物过量就是其中最明显的一个。减肥为什么这么难？因为你是同本能作斗争，或者换句话说，你的对手是几百万年的进化史，其力量是非常强大的。

(袁越)

动物世界

天鹅定居 赛里木湖

立冬时节，几只天鹅在新疆赛里木湖上空展翅飞翔。此时的赛里木湖寒风凛冽，气温已降至零下10摄氏度。在赛里木湖畔西侧的湿地温泉，栖息着70余只大天鹅，它们没有迁徙到温暖的南方越冬，而是选择了留下。

赛里木湖是新疆海拔最高、面积最大的高山冷水湖，水域面积达453平方公里，湖面海拔2071.9米，冬季气温会降至零下二三十摄氏度。但是，湖畔西侧湿地温泉涌流，使这里的一些湖面不会结冰，还有可供天鹅觅食的水草资源。部分大天鹅逐渐适应了赛里木湖的气候，能够抵御冬季的严寒。

据了解，近年来赛里木湖景区对天鹅等鸟类栖息湿地的生态环境进行了保护，并在冬季来临之际封闭景区环湖公路，以保护在这里越冬的天鹅不致受到打扰和侵害。

(据新华社)



副刊

投稿:gyz0111@yahoo.com.cn

电话:65233688

洛阳人看 洛阳手机报

1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法：

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

