

15 热量减三成 完美健康午餐



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

2000年人类的遗传基因被完全破解,科学界陆续发现许多与疾病有关的遗传因子。基本上,人与人之间都有微妙的基因排列差异,因此某些人容易罹患某些疾病,某些人则不会。

但这不是说将来人们得什么疾病、能活多少岁,全由遗传基因决定,人们的日常饮食与此也有很大关系。脑卒中老鼠实验就通过选择交配,让白老鼠具有容易罹患脑卒中的遗传基因,然后观察它们出生后吃各种食物的结果,有些食物会立刻使老鼠发生脑卒中,有些食物则让老鼠终生未发病。

我拜访25个国家、61个地区后得出一个结论:长寿地区的民众都很注意饮食,每日摄取有益于健康的食物。可见,即使有容易产生遗传疾病的基因,只要日常生活中正确饮食,仍可降低患病风险,避免发病。

几年前我们拟定了一项新的研究计划,将世界各地的健康食物精华集中在一餐中,让担心罹患生活习惯病的上班族食用,然后观察这些食物能否降低发病风险——这就是健康午餐计划。

即使想改善健康,许多上班族的午餐仍然需要在外边买,他们只吃拉面或盖饭之类的食物,营养不均衡。我们的健康午餐计划是提供一套能让上班族只花一点工夫就能轻松实现的健康管理方法。

但这项研究要成功,还需要更多人理解并大力协助,其中包括每天午餐都得吃我们做的盒饭。这一点还好,大家都配合,但要确认效果,必须进行科学验证,参与者得定期提供血液与尿液样本。

虽然拟定了计划准备实施,却一直找不到足够的志愿者,这个项目推动得相当艰难。

我们征询了几个企业的意愿,终于有某企业愿意协助。但开始进行之前,该企业工会人员突然跳出来反对:“健康资料是员工的重要个人情报,不能随便交出去研究。”就这样,事情又回到了原点。

后来,一个偶然的契机,一同参与活动的某企业高层,对本研究表现出高度的兴趣。在他的协助下,2004年春季,研究终于顺利开展。

健康午餐计划的参与者早晚餐仍一如往常,平常不吃早餐也无妨,晚上喝酒也没关系。换言之,我们想了解的是,一天内只有午餐食用营养均衡、适量热量的盒饭,持续一个月后可改善血压、血糖、胆固醇和肥胖到什么程度。

该企业40岁~63岁共53名男性员工参与计划。我们随机将53人分为两组,其中一组食用经过调配、营养均衡的健康午餐,另一组食用含有大量大豆异黄酮与DHA的大豆和鱼类的强化午餐,为期4周。

不论健康午餐还是强化午餐,外表看起来都相同。比如吃汉堡肉时,强化午餐这一组所使用的材料并非较肉,而是把大豆与鱼做成炸肉饼形状。参与者不知道自己吃的是哪种午餐,这种做法就是所谓的“双盲测试”。

比如,某日午餐内容如下:主餐为鸡肉(健康午餐)或鱼肉(强化午餐)的较肉做成的炸莲藕,此外还有洋葱咖喱与马铃薯色拉、炸青辣椒、青江菜炒小鱼干等,米饭上再撒一些黑芝麻,总共使用的食材多达15种。午餐平均热量低了二三成。

两者都少盐而且大量使用蔬菜,不知情的人可能会以为我们是在做素食实验。甜味部分不使用砂糖,而选择帕拉金糖来调味。帕拉金糖被小肠吸收的速度比砂糖慢,可防止胰岛素快速上升,降低罹患糖尿病的风险。

起初,大家都抱怨“味道这么淡,受不了”,我们只好说服大家,“食物淡一点儿才能预防高血压与脑卒中”,渐渐获得大家的认同。人的味觉其实很容易适应,大约过了一周再端出同样饭菜,甚至有人质疑“今天的调味料是不是放太多了”。其实盐的分量并没有任何改变。

营建东都的周成王——姬诵



帝王档案

姓名:姬诵 性别:男
民族:华夏族
生卒年:公元前?年~公元前1027年
在位时间:22年
最大武功:平定三监之乱
最大文治:正式施行《周礼》

帝王故事:周公辅政 营洛邑 制礼乐

武王兴周灭纣之后仅在位三年,就因病去世了,留下一个危机四伏的周朝给年仅13岁的儿子姬诵。

13岁的姬诵显然无法统治好偌大的国家,因此,武王在临终前替成王安排了周公旦摄政,代行天子之事。

周公旦并不姓周,作为周武王的弟弟,他姓姬名旦。周公是他的封号,因为他获得了原来周朝“龙兴之地”岐山作为封地,又是公爵,所以称为周公。

摄政的周公旦,早在武王时代就被任命为“辅”,他在忠诚和谋略方面,更是常人不能相比的。

灭商之初,面对数量庞大的商朝遗民,太公望(就是吕望、姜尚、姜子牙、姜太公)主张进行种族灭绝式的大屠杀,周公旦则主张用“礼”进行同化,用律法即“礼”来规范民众行为。

周公旦这种采取文化融合的办法,尤其是打出天命的旗号,可以让商族人主动放弃反抗。武王于是采取了周公旦的办法,最终获得了成功。

武王灭周后不久就得了一场大病,周公旦恐怕武王病死,就向上帝祈祷,说情愿替代武王去死。结果武王的病真的好了,对周公旦也更信任了。

周公旦辅佐成王,制定了一系列的日常政令,规定要优待战俘,禁止酗酒;安抚或镇压那些仍旧忠于商王朝的势力,将“反周复商”消灭在萌芽状态;最重要的是,他完善和确立分封制度,就是“分封诸侯,以蕃屏周”。

周公尽心尽力地支撑着这个初建的大周朝,用自己伟岸的身躯保护着幼小的侄儿——周成王姬诵。

周公如此伟大,堪称古代第一好公仆,然而还有人恨恶他,最恨恶他的就是三监及周朝的对头武庚。

武王在推翻商朝之后,将纣王的儿子武庚安置在河洛一带。为了防备武庚叛乱,武王派三个弟弟管叔、蔡叔和霍叔,在武庚周围“夹辅”进行监视,被称为“三监”。

周公旦辅政以后,三监尤其是武王的三弟管叔,对周公摄政感到不满,认为应当由自己继位,而不应让周成王继位,更不该让周公旦摄政。



管叔和另外二监商量,决定拉上武庚发动叛乱。武庚本来想“反周复商”,当然不想错过良机,便鼓动山东地区的东夷族参加。叛军一路杀来,声势浩大,新生的大周朝岌岌可危。

一向宽仁的周公,终于决定平定叛乱。关键时刻,受封于山东齐国的太公望帮了周公旦的大忙。太公望在山东调兵遣将,把大量参与叛乱的东夷族同胞牵制在本地,从而为周公旦镇压三监和武庚争取了时间和空间。

周公旦统率大军,对三监和武庚进行围剿,最终诛杀管叔、武庚,流放蔡叔,废霍叔为庶民,从而平定了三监之乱,使周天子赢得了威望,天下就此安定,国势也渐渐强盛起来。

周公东征的过程中,俘虏了大批商朝贵族。对这些人的处理很麻烦,如果杀掉,会显得太残忍;如果留着又恐怕他们再行叛乱。同时,周朝的首都镐京地处西部边陲,对东部广大地区的统治有些鞭长莫及。

周公旦便决定在镐京以东600里外的商朝旧都遗址,营建新都城洛邑(即今洛阳的前身)。洛邑建成后,周公将商朝权贵们迁到这里并派重兵监视。从此,周朝有了两座都城:西都是镐京,又叫宗周;东都洛邑,又叫成周。

洛邑建成后,周公旦恳请成王迁都洛阳。成王接受了此建议,于是“定鼎于郊廓”,把象征着国家统一的九鼎迁至洛阳。此后,周朝加强了对东方广大地区的控制,分封了71个诸侯国,同时制定了礼乐。这些礼乐制度既使人们恪守等级观念的各种规范典则,又体现了当时的社会文明。

(摘自洛阳市地方史志编委会编的《千年帝都 百代帝王》一书)

千年帝都洛阳 百代帝王故事

副刊 电话:65233688

文明参与交通法规

教育资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

会计培训

西工会计培训学校
11月11日开课,设白、晚班讲
账务报表,真账实做,零起点
包会,市图书馆报名 68621256
会计证、会计职称
考前培训,协议包过 63937702
●东方财会会计证,会计初中级
设白、晚双休班 www.eastkj.com
月底截止 65262818/64900082
●会计实操代理记账 18003883538

出国留学

郑州大华留学
10月29日(周六)9:30
无雅思读名校,专本硕博疑
难解答!新政重大利好!
10月30日(周日)9:30
特邀专家座谈,资深专家一对一
VIP 规划高性价比留学!
洛阳市富雅东方B座1909室
62275190 教外综资认字[2000]169号

选洛阳八中留学加拿大国立名牌大学

加拿大曼省移民新政策:国际
学生毕业后可直接申请枫叶卡
并退还学费60%。八中加拿大
项目部8年留学经验,高签证
率,全心全意为高中学生提供
留学服务。咨询电话:60696919
教外综资认字[2004]284号

大通出国 留学专家
十年专业服务,不成功不收费
美国:百强名校 双录取免托福;
加拿大:3年酒店管理本科专升本
新加坡、韩国、日本、马来留学;
美国、加拿大、西班牙投资移民。
电话:63122298 15517999696
枫叶国际大饭店写字楼1409室
教外综资认字[2000]156号

文化补习

●豪杰教育中考拔尖全托班周末
班,各年级一对一 13213649252
●助考名牌大学 13007586888

招生

机器人展示表演
梦想机器人开设中小学
机器人启蒙教育班、竞赛
培训班。欢迎前来报名!
(周六、周日全天)
地址:西工区定鼎南路中州路口
电话:63212702 13213501476

弘运驾校 一类驾校

培训范围:A2半挂车
B1中巴车 B2大货车
C1小汽车及从业资格证
首家考训一体化的驾校
本校设科一、科二桩、考场点
地址:东花坛向北200米路西
电话:62611018 63555678

您想高薪就业吗

洛阳CG国际影视动画专业学校欢迎您
洛阳限招30名,报名从速,前
5名送笔记本电脑1台,本校
由北京资深动画师及专家到
校授课,毕业后定向安置工
作,月薪5000元~10000元。
63156020 凯旋东路50号
www.lysdp.com qq:1814684404