

16

减肥不能牺牲健康

首次在洛阳搞人口普查的周康王——姬钊

11



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

7年前,我在兵库县西宫市的武库川女子大学任教时,深入了解了当地女学生的健康状况。

我首先针对志愿报名的250名女生实施24小时尿液检查,发现她们尿液中的异黄酮量平均为14毫克,比兵库县民众的平均值(约20毫克)少三成左右。

若每日食用大豆食品,尿液中的异黄酮量会高达55毫克,每周食用三五次的话则为34毫克。由此推算,14毫克异黄酮平均量说明她们几乎没有吃大豆。

我还为她们进行了尿液牛磺酸检测,通过这种检测,可以看出她们每天吃鱼多少。结果,250名女生的平均值只有兵库县民众此项平均值的六成。

从这两个数据中我们可以看到,长期以来让日本人长寿的传统食物,包括大豆、纳豆、豆腐、煮鱼与烤鱼等,渐渐被年轻一代排除在菜单之外。

现在的日本年轻女性,普遍太重视节食与减肥,据说在二十几岁的女性中,20%~25%属于BMI(身体质量指数,简称体质指数,又称体重指数,是用体重公斤数除以身高的平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的标准)小于18的过瘦体格。

太瘦的女性怀孕后很容易生低体重、低营养的婴儿。

英国医学研究报告指出,低体重、低营养状态下出生的孩子,将来罹患心脏病或脑卒中等心脑血管疾病的风险较高。换言之,过度减肥的风气如果不尽快遏制的话,下一代可能更容

易罹患生活习惯病。

其实,不会增加体重、造成肥胖的最佳减肥食品,就是日本的传统饮食,其中最重要的是米饭。过去日本人每日摄取的热量大约有六成来自米饭,不会摄取过多脂肪。而且与面包相比,人体从米饭中吸收糖分的时间较长,因此,吃米饭比吃面包更能预防肥胖与糖尿病。

现在不少女性认为,通过减少食量、只喝清凉饮料来变苗条就是健康,其实是大错特错。

我们走遍全球进行健康调查研究,不可或缺的独特利器是24小时尿液检查。也许有人质疑:“会不会有人24小时不排尿?”答案是“不可能”。

人如果24小时不排尿,身体就会出现不良反应。

刚开始,我们设计的24小时尿液检查,原则上希望参与者收集一整天排出的全部尿液。但是每个人的排尿量差异很大,夏季爱喝啤酒的人,尿液可能超过2升,如果我们只提供一个1升装的瓶子给参与者,要他们将一整天的尿全部收集,恐怕不会有人愿意帮忙。

于是,我们设计出一种特殊的排尿器,只要按一下就可正确收集每次排尿量的1/40。比如,爱喝啤酒的德国人每日平均排尿4升,采尿量只要100毫升即可。

研究者经常针对研究对象实施类似“您昨天吃了什么食物”、“可否将这三天吃的食物全部列出来”的询问,如果研究者与被研究者在同一个国家且有相同的饮食文化,这些问题或许能得到真实的答案,但有些人不愿意让别人知道他吃了什么,或者打肿脸充胖子,研究者就很难掌握其真实情况。

因此,我们便采用了过去研究者不常用的尿液检查法。

我让学生食用各种蛋白质食物,检查其尿液中的氨基酸。这种通过收集24小时尿液进行检验的方法,只需用两年时间就能相当准确地推定当事人的营养摄取状况。

这项计划进行得很顺利,但要让受检者收集一整天的尿液毕竟有些困难。比如,非洲马塞族人整天在原野上奔跑、劳动,收集尿液非常麻烦,除非与他们很熟,否则她们不会积极配合。所幸我们终于收集到了25个国家、61个地区民众的尿液,研究结果发现,美食家更有可能长寿。

帝王档案

姓名:姬钊 性别:男
民族:华夏族
职业:西周王朝第三任天子
生卒年:公元前?年~公元前1001年
在位时间:26年
最大爱好:征战
最大特长:文武全才
最大缺点:对周边国家过于霸道
最大优点:勤于军政国事
最大成就:成康之治
最大仇人:鬼方
最大武功:征服犬戎,俘虏1.3万余名俘虏
最大文治:长期保持社会稳定

帝王故事:普查人口 安内攘外

周成王在位22年而崩,其子姬钊继位,是为周康王。康王继位之后,考虑到东方仍然不太稳定,于是长期住在洛邑宫中,现场办公。

当年周康王做太子的时候,并没有显示出过人的才能,这让周成王很有些担心。成王恐怕儿子是个碌碌无为的昏君,可能会把祖宗打下来的江山丢掉。想到自己当年资质平平,因为有了周公的辅佐才取得不错的政绩,于是周成王也给儿子安排了周公式的人物来辅佐他,而且一下安排了两位,就是召公和毕公。当年周公辅政之时,正是这二人与周公一起同心协力,辅佐了周成王。现在,他们又成了周康王的辅臣。

其实,周康王的个人能力还是相当强的,只是没有过早地显露出来。他的很多作为都说明,他不是个无为之君,而是一个有主见的帝王。

康王在位的时候,洛阳人口尤其是商族遗民已经增加不少。康王继位后,即命毕公重新调查住在洛阳的殷民,这是有史可查的首次对洛阳进行的人口普查,意味着康王经营洛邑的决心和对商族遗民的重视态度。

康王还传旨遍告各诸侯,宣誓要发扬文王、武王等的创业精神,管理好国家。一时间不管是成周洛邑,还是天下诸侯,都知道当天子是一位认真而奋发有为的君主。

一位强势天子,就这样在洛阳城人口统计数字中渐渐站了起来。

康王一起家就开始统计人口,显示了其精明勤奋的一面。在位期间,他将国家事务管理得井井有条,经济文化都很繁荣,尤其是社会治安很好,国家设立的各种刑具长期没有使用。



千年帝都洛阳 百代帝王故事

历史上将他统治时期与其父周成王统治末年合称为“成康之治”。

周康王想有所作为,然而在他的周围却有很多异族建立的小邦国(部落),时时阻碍大周的发展,尤其是位于大周西北部的鬼方,经常侵扰大周边境。

为了将祖先的事业发扬光大,周康王决定主动出击,剪除这些困扰大周的力量。

周康王二十五年,他命令大将孟率周军主动进攻鬼方。

鬼方见周军来袭,也出兵迎战,双方经过两次大战役,周军皆获大胜,先后斩杀鬼方4800余人,俘获鬼方首领4名、士兵13000余人,此外缴获车马牛羊无数。

从此,鬼方被驱逐至远离镐京的汧陇和岐周以西,大周西北边境暂安。

相关链接:战争胜利纪念鼎

中国历史博物馆珍藏着清朝中期出土的重达500多斤的巨鼎——大孟鼎,它是周康王姬钊一生征战的见证。

周康王在一次对鬼方的战役中,一举俘虏了犬戎兵13000余人。如此多的俘虏数量,在那个人口稀少、人力资源短缺的时代,堪称军事和经济的双重胜利。为了庆祝此役胜利,周康王大赏诸侯,赏给参与战斗的贵族孟1700名俘虏作为奴隶。

事后,周康王命人将此事铸在了鼎上。

如果您有机会去北京的中国历史博物馆,不妨看一看这只巨鼎,畅想一下当年周康王的威武。

(摘自洛阳市地方志编委会编的《千年帝都 百代帝王》一书)

副刊

电话:65233688

职场资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

劳务输出

- 海成招各类出国劳务63122755
注册号:4103033120024674
- 海陆招各类出国劳务64390263
证书编号:LT410020090028
- 信达办各国出国劳务64853058
商务部证书:L410020050007
- 农力招各类出国劳务63332891
注册号:410303120010313

单位招聘

- 深圳常年招公交司机63310955
- 中职学校招聘教师13938805080
- 高薪聘管理、销售15037999089

国安保,6小时,1200元~1400元,4班倒,年龄18岁~36岁。
聘64271112 15565389975

招聘 安检、特勤、押运、监控
月工资1200元~2800元。
特警支队大门口62131110

个人求职

- 会计师兼记账报税18638811668
- 资深会计师求兼职15837960849

欢迎刊登分类广告
63232112/113/133

交通资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

汽车租赁

- 广嘉汽租64230197
广嘉新车车全价优64229951
要租车找广嘉13698829222
- 万嘉汽租64978111
车友汽租62112722
- 飞盛汽租64882555
- 笑笑汽租64858818
- 恒迪汽租,包月价优63208589
- 顺达汽租13698827683
- 赢时通汽租天天特价64381069

- 舜通商务车租赁64163399
- 银联汽租63412877
- 西工区·舒达汽租63269518
- 众翔汽租,新车价优63396899
- 荷乐汽租,信誉第一65182080

工程机械

- 挖机破碎拆除八轮13663878968

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。

公告

“富阳佳苑”经济适用房小区一期申购业主:
“富阳佳苑”小区一期各项手续已办结,按照规定开始签订合同及办理贷款手续。凡在“富阳佳苑”小区一期项目登记报名并选中房源的购房人,务必于2011年11月10日之前到富阳佳苑接待中心办理资格审查与交款手续,逾期视为自动放弃本次申购经济适用房资格。
地址:机场路和道北五路交叉口(富阳佳苑接待中心)
电话:63192222 63282222
洛阳隆达房地产开发有限公司