



今日天气



全区多云到阴天,东南风2级左右。

明日天气



2月29日,阴转小雨,1℃~7℃。



3月1日,小雨转阵雨,1℃~5℃。

最高温度

9℃

0℃

最低温度

## 咖啡果然能防糖尿病? 建议饮用无糖无奶无脂肪的黑咖啡

□据《科技日报》

近日从华中科技大学传出消息,该校同济医学院药学院黄昆教授带领的科研团队研究认为,长期每天饮用4杯左右的咖啡,可抑制体内有害的蛋白质变化,使糖尿病的患病率减少50%。该项研究的成果作为美国化学学会“每周精选论文”,登上了其官方网站首页。

长期以来,已有人通过经验发现,饮用咖啡与糖尿病低发生率之间似乎存在一定联系,但饮用咖啡能够降低糖尿病患病率的

机制仍不清楚。黄昆等人的研究发现,咖啡中有两种有效活性成分,能够抑制胰脏中一种导致糖尿病的蛋白质的有害变化,多饮用咖啡对糖尿病的治疗和预防都可能有一定作用。其研究还表明,咖啡中含量很高的咖啡因的抗糖尿病活性很低,故多饮用脱咖啡因咖啡效果应该更好。

去年年底,黄昆等在美国化学会旗下期刊《农业与食品化学》杂志发表论文《咖啡主要成分抑制人胰淀粉酶的有害聚集:咖啡饮用与糖尿病发病率的联系》,正式提出了这一“见解”。美国合众国际社在报

道中称:“该研究结果可能首次解释为什么经常饮用咖啡能够降低糖尿病患病率。”法新社的报道也称:“中国科学家可能发现了咖啡降低糖尿病发病率的真正机理。”

2月23日,黄昆在接受采访时表示,很多人在饮用咖啡时喜欢加入大量的糖、奶或者咖啡伴侣,而这些对糖尿病都有一定的负效应,因此,建议尽量饮用无糖、无奶、无脂肪的黑咖啡;此外,咖啡中一个抗糖尿病活性非常强的成分在绿茶中的含量也较丰富,常饮用绿茶或许也可以达到抑制糖尿病的效果。

## 历史上的今天

□新华社记者 李晓建

►1995年2月28日,“幸福工程——救助贫困母亲行动”正式启动。

►1995年2月28日,《中华人民共和国人民警察法》正式施行。

►1998年2月28日,经中共中央批准在天津建立的周恩来邓颖超纪念馆开馆。

►1999年2月28日,著名文学大师、文坛世纪老人冰心在北京逝世,享年99岁。她为中国儿童文学的发展作出了杰出的贡献。



中国国家博物馆 (新华社发)

►2003年2月28日,中国国家博物馆挂牌成立。

►2009年2月28日下午,温家宝总理到中国政府网与网民在线交流。这是中国政府总理首次与网民进行实时交流,中国政府网和新华网全程直播。

## 忍饥挨饿无助于瘦身 可以多吃富含蛋白质的食品

□据 新华社

想靠节食减肥?德国营养师扬·普林茨豪森回答:不用。

普林茨豪森供职于德国萨尔布吕肯 BSA 学院,在这所高校教授卫生管理和疾病防控领域课程。在他看来,“饿几天后,人体会自我保护,那种不满足感会加剧对食物的渴求”。

德新社2月27日援引普林茨

豪森的观点报道,人们在减肥时不能极端地限制食量和食物,因为体重快速减轻会带来“溜溜球效应”。所谓溜溜球效应,是指因不当节食,致使人体基础代谢率下降,形成一种更易发胖的体质。

对于有意减肥的人,普林茨豪森提出自己的“饮食经”:蔬菜、豆类、水果、绿叶菜、坚果、海鱼、瘦肉、禽类和乳制品,“这些东西

都可以多吃点儿”。

普林茨豪森说,这些富含蛋白质的食品可以防止肌肉“流失”,避免新陈代谢速度下降干扰脂肪燃烧。

普林茨豪森给出一份午餐食谱“样板”:两个土豆、两份西兰花、一片鱼排、一杯柠檬汁,甜点可以吃肉酸奶,“下午还可以吃点儿巧克力或类似小食品,再吃个苹果”。

## 特殊青少年儿童书画比赛开始报名 报名截至3月2日,报名电话 63639868

□记者 谢磊 实习生 黄露佳

本报讯 本周日(3月4日)下午2时,在高新区金雨点启智中心将举办一场特殊青少年儿童书画比赛。赛后,组织方还将免

费对比赛中表现优秀者进行绘画指导。

据悉,本次比赛包含国画、水粉和线描等项目,报名者限参加其中一项,画具自备。

8岁至20岁患有智障或自

闭症的特殊青少年儿童都可报名参加(限报30名)。报名地点为高新区希望路11号金雨点启智中心(乘坐2路、59路公交车可到),报名截至3月2日,报名电话 63639868。



**玩游戏 中大奖**  
请到中福在线锁屏厅

2011年我市中福在线中出10个大奖

“中原风采”福彩22选5开奖公告  
第2012051期中奖号码  
03 06 15 19 22

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	12注	12414元

福彩3D游戏全国开奖公告  
第2012051期中奖号码  
3 0 2

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	13875注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	19046注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告  
第2012022期中奖号码  
基本号码: 07 08 10 11 20 24 29  
特别号码: 04

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	4注	615852元
二等奖	16注	21994元
三等奖	342注	2057元

体彩超级大乐透开奖公告  
第12022期中奖号码  
07 12 20 33 35 01 10

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	3注	6746733元
二等奖	66注	43777元
三等奖	118注	6596元
四等奖	352注	3000元

体彩“排列3、排列5”第12051期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	直选	11723注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	17418注	160元
排列5	46711	17注	10万元

空气质量 (2月27日)

污染指数	70
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物



扶老·助残·救孤·济困·赈灾

# “22选5”

# 22选5 400万元大派送

## 每期派送奖金20万元

## 连续派奖20期

## 活动时间: 2012年3月1日-3月20日

### 活动规则:

1.活动期间每期向“22选5”头等奖奖池加入10万元奖金。当期头等奖得主除按正常比例获取当期头等奖奖金外,还可均分总金额10万元的派送奖金。若当期头等奖未中出,则派送奖金滚入下期头等奖奖池。

2.活动期间每期向“22选5”附加玩法“好运二”加入2万元奖金。当期“好运二”得主除按正常比例获取当期奖金外,还可均分总金额2万元的派送奖金。

3.活动期间每期向“22选5”附加玩法“好运三”加入6万元奖金。当期“好运三”得主除按正常比例获取当期奖金外,还可均分总金额6万元的派送奖金。

4.活动期间每期向“22选5”附加玩法“好运四”加入2万元奖金。当期“好运四”得主除按正常比例获取当期奖金外,还可均分总金额2万元的派送奖金。