

出门看天

今日天气



多云转阵雨或雷阵雨,偏南
风转偏东风 3 级左右。

明日天气



22日,
阵雨转多云,
16℃~24℃。



23 日,多云,
17℃~24℃。

最高温度

28℃

最低温度

17℃

研究发现过量吃糖会使人变笨

□据《参考消息》

据法新社华盛顿 5 月 15 日消息,吃糖过多可能损害智力。美国科学家发表的一份研究报告显示,稳定地摄入高果糖玉米糖浆可以令实验鼠的记忆力逐渐丧失。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的研究人员在 6 个星期的时间内使用高果糖玉米糖浆溶液作为饮用水来喂养两群实验鼠。高果糖玉米糖浆是加工食品的常见成分。

研究人员在其中一群实验鼠的饮食中以亚麻籽油和二十二碳六烯酸(DHA)的形式添加了可以提升大脑智力的 Ω -3 脂肪酸,另一群实验鼠的饮食中则没有添加这两种成分。

在喂糖水之前,研究人员利用一个复杂的迷宫对这些实验鼠

进行了为期 5 天的训练。在喂糖水 6 周之后,研究人员把这些实验鼠放回迷宫中,并观察它们的表现。

加利福尼亚大学洛杉矶分校的神经外科教授费尔南多·戈麦斯-皮尼利亚说:“DHA 匮乏的实验鼠行动迟缓,它们的大脑出现突触活动减弱的现象。”

他说:“它们的脑细胞在相互传递信号时出现问题,这干扰到实验鼠清楚思考和回想起 6 周之前所学内容的能力。”

对实验鼠大脑的仔细检查结果揭示,那些没有摄入 DHA 补充剂的实验鼠还出现了胰岛素抵抗的现象,胰岛素是控制血糖和管理大脑功能的一种激素。

戈麦斯-皮尼利亚说:“由于胰岛素可以穿过血脑屏障,因此这种激素可以对神经细胞发出信号,从而引发了干扰学习能力并

导致记忆丧失的反应。”

换句话说,摄入过多果糖可能干扰到胰岛素管理细胞如何使用和储存糖分的能力,而这种能力在处理思维和感情时是必需的。

戈麦斯-皮尼利亚说:“胰岛素对身体控制血糖至关重要,但胰岛素或许在脑部发挥着不同的作用,似乎对记忆力和学习能力构成干扰。”

他说:“我们的研究表明,高果糖饮食不仅对身体有害,对大脑也有害。这是新发现。”

高果糖玉米糖浆被普遍添加在汽水、调味品、果酱、婴儿食品和其他零食中。

戈麦斯-皮尼利亚说:“我们的研究结果表明,你吃的东西能够影响你的智力。长期摄入高果糖饮食能够改变大脑学习和记忆信息的能力。但补充 Ω -3 脂肪酸有助于将这种损害降到最低。”

历史上的今天

□新华社记者 杨文荣 苏小平

5 月 20 日



罗丹作品《巴尔扎克纪念像》。(新华社发)

► 1799 年 5 月 20 日,巴尔扎克诞生。巴尔扎克是法国著名作家,一生创作了《高老头》、《欧也妮·葛朗台》、《农民》等 90 余部小说。1850 年,巴尔扎克在巴黎逝世,终年 51 岁。

5 月 21 日



印度前总理拉吉夫·甘地和夫人。(新华社发)

► 1991 年 5 月 21 日,印度前总理拉吉夫·甘地在印度南部泰米尔纳德邦的一次竞选集会上遇刺身亡。拉吉夫·甘地 1984 年 10 月 31 日在他母亲英迪拉·甘地遇刺后就任总理,11 月又当选为国大党主席。同年 12 月大选,国大党获胜,拉吉夫·甘地再度就任总理。

► 2002 年 5 月 21 日,财政部、教育部在北京宣布,为资助中国高等院校中家庭经济困难、品学兼优的学生完成学业,国家决定设立国家奖学金,并于 2002 年 9 月 1 日起实行。这是中国首次设立国家奖学金。

“0 脂肪”饮料都是“糖高宗”?

□据《北京晨报》

“0 脂肪”能否与健康画等号?记者近日对市场上部分饮料调查发现,一些打着健康牌的“0 脂肪”饮料其实都是“糖高宗”,在含糖量上与碳酸饮料有一拼。

噱头这件事,市面上的活性乳酸菌饮料算是做足了。益生菌对肠道的益处自然是产品最大的宣传亮点,如果再加上一个“0 脂肪”的小小提示,消费者简直就心

甘情愿掏荷包了。

本人曾经也是某品牌活性乳酸菌饮料的粉丝,虽然深知喝饮料是成为胖子的捷径,但就因为瓶身上那个能给人极大自我安慰的“0 脂肪”,曾经一度把一瓶瓶饮料毫不犹豫地灌进肚子里。但这种自我“麻醉感”很快就消失了,因为凭借着自己那一点点食品营养知识,我发现这些饮料都含有白砂糖,而且还不少(食品配料表的标注原则是按加入量的递

减顺序列出,活性乳酸菌饮料白砂糖一般都排在前列),心里懊悔不已,不禁感叹“0 脂肪”误人。现在跟营养学家恶补一番之后,我可以非常肯定地说,“0 脂肪”真的只是一个噱头而已。

人身上的脂肪从哪儿来?除了食物里的脂肪,还有碳水化合物,而且碳水化合物占的还是大头。脂肪为 0,还有糖在那儿悄悄地让你嗖嗖长腰呢,左右都是能量,这“0 脂肪”也就“0”得没有意义了。

洛阳机场航班信息

订票电话:66776677

	目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间		航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
洛 阳 飞 往	北京	MU5696	每日	10:30	12:00	返 程 洛 阳	MU5699	08:05	09:45	860
		MU5700	每日	15:35	17:15		MU5695	13:00	14:45	
		MU5228	每日	22:05	23:25		MU5227	19:45	21:25	
	上海	MU5390	每日	10:20	11:50		MU5389	08:05	09:40	890
		MU5528	每日	21:55	23:35		MU5527	19:25	21:10	
	天津	GS7562	一三五	18:15	19:20		GS7561	09:15	10:30	910
	广州	CZ3364	一三五	11:45	13:55		CZ3363	08:55	11:15	1410
	深圳	CZ6512	二四六	15:20	17:40		CZ6511	08:25	10:40	1330
	杭州	G52718	二四六	12:50	14:30		G52717	15:10	16:35	910
	重庆	G52696	二四六	23:55	01:30		G52695	11:10	12:30	960
	成都	G52712	二四六	19:40	21:20		G52711	22:05	23:35	850
	呼和浩特	CZ6511	二四六	11:30	12:35		CZ6512	13:20	14:35	800
	大连	MU5799	每日	12:10	14:10		MU5800	14:55	16:50	
	昆明	MU5800	每日	17:30	19:55		MU5799	09:10	11:30	1140
	厦门	SC4824	一四六	22:30	00:35		SC4823	19:35	21:45	1390
	海口	GS7561	一三五	11:15	13:50		GS7562	14:45	17:15	1191
	香港	CZ3048	一五	15:30	18:05		CZ3047	12:00	14:30	截至 5 月 7 日

以上价格(不含机建燃油费)及航班时刻随季节、航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,以现时电脑查询为准。

洛阳机场
特 约

订票电话:66776677 地址:王府井对面(国际金融大酒店)

百姓一线通

洛报集团百姓一线通
66778866

一线通特色便民项目

法律咨询 电话医生 心理咨询
养老敬老 家政保洁 月嫂保姆
家教辅导 杯赛培训 电脑学校
家电维修 空调养护 路灯投诉
防水补漏 采暖供暖 水暖维修
管道疏通 开锁搬家 电瓶维修
直饮水机 饮水机专业清洗、保养
太阳能安装、维修、清理水垢
热水器安装、维修、清理水垢
美术高考培训 绘画专业辅导
燃气安全服务热线



你中了吗

福彩新快开

幸运武林

3选1 中奖易 10选3 奖金高

福彩 3D 游戏全国开奖公告		
第2012134期中奖号码		
6 9 8		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	14163 注	1000 元
组选三	0 注	0 元
组选六	31938 注	160 元

福彩“双色球”全国开奖公告		
第2012058期中奖号码		
红色球号码	蓝色球号码	
03 06 15 20 25 26	04	
中奖情况		
奖 等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	4注	1000万元
二等奖	204注	182415元

体彩新快赢481

8选2 好中奖,8选3 奖金高

体彩“排列3、排列5”第12134期开奖公告			
玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列 3	049	直选	8778 注 1000 元
		组选 3	0 注 0 元
		组选 6	23110 注 160 元
排列 5	04976	61 注	10 万元

体彩“七星彩”第12058期开奖公告		
中奖号码:7 8 2 0 7 6 9		
奖 等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0 注	0 元
二等奖	8 注	44494 元
三等奖	212 注	1800 元

空气 质 量 (20 日)	
污染指数	64
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物